

**EDUKASI MANAJEMEN HIDUP SEHAT ENAM LANGKAH CUCI TANGAN
PAKAI SABUN DENGAN AIR MENGALIR MENCEGAH COVID-19
DI KOTA JAMBI**

***EDUCATION HEALTHY LIFE MANAGEMENT SIX STEP WASHING HANDS USING
SOAP WITH FLOWING WATER PREVENTS COVID-19 IN JAMBI CITY***

Susi Widiawati^{1)*}, Basok Buhari²⁾ Satria Akbar Wibowo³⁾

- ¹⁾Program Studi Pendidikan Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Harapan Ibu Jambi,
email: susi_hasby@yahoo.co.id
²⁾Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Harapan Ibu Jambi,
email: basokbukhari@stikes-hi.ac.ad
³⁾Program Studi Pendidikan Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Harapan Ibu Jambi,
email: wsatria007@gmail.com

ABSTRAK

Covid-19 merupakan penyakit menular kepala semua kelompok umur dan merupakan jenis penyakit yang menimbulkan Kedaruratan Kesehatan Masyarakat (KKM), perbulan September 2020 jumlah kasus 237 (terkonfirmasi) dan kematian 11 kasus (terkonfirmasi) di Kota Jambi. Berbagai upaya dilakukan untuk pencegahan Covid-19, salah satunya peran institusi pendidikan terutama dosen-dosen untuk dapat membantu pemerintah mengatasi pandemi covid-19 ini dengan melakukan edukasi manajemen hidup sehat. Edukasi yang diberikan adalah cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir. Tujuan dari kegiatan ini untuk mencegah penularan covid-19 di Kota Jambi. Sasaran edukasi ini adalah masyarakat Kota Jambi, edukasi diberikan melalui media video yang diupload di youtube STIKES Harapan Ibu Jambi pada tanggal 21 Oktober 2020 s/d 10 November 2020. Menilai dampak dari edukasi, dilakukan evaluasi kepada masyarakat menggunakan kuesioner. Hasil evaluasi sebagian besar 86% masyarakat memahami cara mencuci tangan enam langkah mencegah pandemi covid-19. Disimpulkan bahwa kegiatan edukasi manajemen hidup sehat enam langkah cuci tangan ini, memberikan dapat positif kepada masyarakat dalam rangka pencegahan covid-19.

Kata Kunci: *Manajemen hidup sehat, Covid-19*

ABSTRACT

Covid-19 is a head contagious disease of all age groups and is a type of disease that causes a Public Health Emergency (KKM), as of September 2020 the number of cases is 237 (confirmed) and 11 deaths (confirmed) in Jambi City. Various efforts have been made to prevent Covid-19, one of which is the role of educational institutions, especially lecturers, to be able to assist the government in overcoming the Covid-19 pandemic by conducting healthy life management education. The education given was washing hands with soap and running water. The purpose of this activity is to prevent the transmission of covid-19 in Jambi City. The target of this education is the people of Jambi City, education is given through video media uploaded on the STIKES Harapan Ibu Jambi youtube on October 21, 2020 to November 10, 2020. Assessing the impact of education, an evaluation is carried out to the community using a questionnaire. The results of the evaluation, most of the people, understand how to wash their hands in six steps to prevent the Covid-19 pandemic. It was concluded that this six-step healthy life management education activity could provide positive benefits for the community in the context of preventing Covid-19.

Keywords: *Management of healthy life, Covid-19*

PENDAHULUAN

meningkatnya jumlah kasus dan angka
Pandemi covid-19 sudah menyebar kematian meningkat dari bulan Maret 2020
seluruh provinsi di Indonesia yang berdampak sampai september 2020, yang berdampak

kepada ekonomi, budaya, sosial, politik dan kesejahteraan masyarakat Indonesia. Pemerintah menetapkan Covid-29 merupakan Kedaruratan Kesehatan Masyarakat (KKM) sesuai dengan keputusan presiden nomor 11 tahun 2020 [1]. Indonesia wajib melakukan upaya penanggulangan dan pencegahan penyebaran covid-19 sesuai peraturan perundang-undangan. Pemerintah telah mengeluarkan keputusan presiden nomor 12 tahun 2020 tentang penetapan bencana non alam penyebaran corona virus 2019 sebagai Bencana Nasional [1].

Penanggulangan KKM dilakukan berbagai upaya diantaranya karantina, Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) dengan tujuan menekan angka penyebaran covid-19. [2]. Upaya menjaga kesehatan yang harus jadi perhatian adalah perbaikan lingkungan dan perubahan perilaku kearah yang lebih sehat perlu dilakukan secara sistematis dan terencana dalam mengatasi penularan suatu penyakit oleh semua komponen bangsa; untuk itu dapat melakukan gerakan hidup sehat dengan kegiatan gerakan fisik atau olah raga, makan sayur dan buah dan memeriksakan kesehatan, ini harus menjadi sebuah pilihan dalam mewujudkan derajat kesehatan masyarakat yang lebih baik [3].

Berbagai upaya dan anjuran yang dilakukan pemerintah untuk menanggulangi dan memutus rantasi penyebaran covid-19 ini dengan mewajibkan memakai masker, jaga jarak dan mencuci tanga, dan setiap instansi dan institusi diharuskan untuk membuat satuan gugus covid -19 [4].

Sampai saat ini, situasi covid-19 ditingkat global maupun nasional masih dalam risiko sangat tinggi, termasuk di Provinsi Jambi khususnya Kota Jambi. Pemerintah kota Jambi dari awal penyakit covid 19 mewabah sudah me bentuk suatu badan penanggulangan covid (satgas covid-19 Kota Jambi) yang diketua secara langsung oleh Wali Kota Jambi. Berbagai upaya sudah dilakukan seperti PSBB, sosialisasi cuci tangan, pakai masker dan jaga jarak. Semuanya berperan untuk mencegah covid-19 termasuk perguruan tinggi yang ada di Kota Jambi berpartisipasi dalam mencegah penularan covid-19 ini, salah satunya STIKES Harapan Ibu Jambi dengan membentuk satgas covid-19 yang diketua langsung oleh ketua STIKES Harapan Ibu Jambi.

Berdasarkan data Per tanggal 16 September 2020 kejadian covid 14 orang penderita dan bahkan pimpinan pemerintah juga menderita covid-19. Dilihat dari kasus yang ada, perlunya ucupaya untuk meningkatkan manajemen hidup sehat pada masyarakat umum dalam memutus rantai penularan penyakit covid-19 ini dengan melakukan enam langkah cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir. Pentingnya cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir, Direktorat Kesehatan Lingkungan Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat, 2020, mengeluarkan panduan kegiatan menjaga kebersihan lingkungan dan langkah-langkah desinfeksi dalam rangka pencegahan penularan covid-19 [5]. Begitu pentingnya cuci tangan mencegah penularan covid-19,

pemerintah kota mewajibkan setiap fasilitas umum menyediakan tempat cuci tangan. Penulis melakukan survei di Kampus, Supermarket, rumah makan dan fasilitas kesehatan, sebagai masyarakat melakukan cuci tangan tidak menggunakan sabun, cuci tangan dengan buru-buru, sesuai dengan yang tetapkan WHO enam langkah cuci tangan dengan air mengalir. Berdasar penelitian Zvobgo 2020, Individu didorong untuk mencuci tangan secara teratur selama 40-60 detik di bawah air mengalir dengan sabun, salah satu cara paling efektif untuk menahan penyebaran virus corona baru (COVID-19) [6]. Berdasarkan permasalahan diatas, maka penulis dan tim melaksanakan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dengan judul: Manajemen Hidup Sehat, Enam Langkah Cuci Tangan Pakai Sabun dengan Air Mengalir mencegah Covid-19 di Kota Jambi. Tujuan dari PkM ini adalah untuk menjelaskan kepada masyarakat Manajemen Hidup Sehat, Enam Langkah Cuci Tangan Pakai Sabun dengan Air mengalir mencegah covid-19.

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

a. Rancangan Kegiatan

Metode kegiatan PkM ini adalah memberikan edukasi manajemen hidup sehat enam langkah cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir. Edukasi ini menggunakan video, video tersebut diupload di youtube STIKES Harapan Ibu Jambi

b. Sasaran target

Sasaran kegiatan ini adalah masyarakat Kota Jambi untuk semua usia, kehadiran dari peserta kegiatan ini dilihat dari jumlah

viewers yang menonton video enam langkah cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir dari tanggal 21 Oktober 2020 s/d 10 November 2020.

c. Bahan dan alat yang digunakan

Pembuatan video ini, menggunakan Hand Phone ipad dan kamera, dilakukan pengeditan video oleh tim sebelum diupload diyoutube STIKES Harapan Ibu Jambi. Saat memperagakan enam langkah cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir yang dipersiapkan adalah tempat cuci tangan/wastafel, sabun, tissue/handuk kecil dan tempat sampah.

d. Kinerja dan produktivitasnya

1. Pesiapan alat-alat yang dibutuhkan yaitu sabun, tissue atau handuk kecil
2. Pelaksanaan enam langkah cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir: a) Basahi tangan, ambil sabun dan gosokkan secara merata pada telapak tangan secara lembut dan arah memutar. b) Usap dan gosok kedua punggung tangan secara bergantian. c) Gosok sela-sela jari hingga bersih. d) Bersihkan ujung jari secara bergantian dengan posisi saling mengunci. e) Gosok dan putar kedua ibu jari secara bergantian. f) Letakkan ujung jari ke telapak tangan kemudian gosok perlahan, bilas dengan air bersih dan keringkan. [7]

Hasil video diputar ulang, diedit dengan memperhatikan hasil enam langkah cuci tangan disesuaikan dengan materi yang dibuat.

e. Teknik pengumpulan data

Pengumpulan data evaluasi hasil kegiatan

dengan menggunakan kuesioner yang diupload dimedia sosial, kuesioner terdiri dari 8 pertanyaan positif dengan link <https://forms.gle/yqSH8mt1LTHdudB86>. Kuesioner ini untuk menilai hasil edukasi enam langkah cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir. Pengisian kuesioner secara online berjumlah 39 masyarakat, dengan jumlah pertanyaan 8 pertanyaan yang berisikan tentang video dan enam langkah cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir.

f. Teknik analisis Data

Kuesioner yang diisi oleh masyarakat dilakukan analisis untuk melihat persentase masyarakat menjawab ya dan tidak, terhadap enam langkah cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Peristilahan atau model

Video manajemen hidup sehat enam langkah cuci tangan dengan air mengalir untuk mencegah covid-19, dari tanggal 21 Oktober 2020 s/d 10 November 2020 dengan link https://youtu.be/ZsnW_iYnbk dan diupload di youtube <https://www.youtube.com/c/STIKESHJIJAMBI> ditonton oleh masyarakat kota Jambi berjumlah 122 viewers, viewers ini dijadikan daftar hadir peserta pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Dari 122 viewer yang mengisi kuesioner 39 orang. Namun demikian vidio ini bisa selalu berperan memberikan pengetahuan kepada masyarakat sepanjang masa.

#stikeshi #stikesharapanibu #himakeshi
6 langkah cara mencuci tangan yg benar - Oleh Dosen STIKES HI Jambi
122 views · Oct 21, 2020

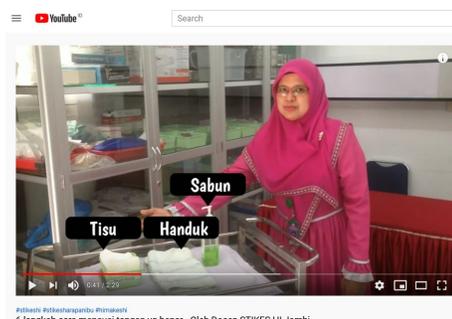
Gambar 1. Peserta PkM

Kegiatan ini merupakan salah satu solusi untuk masyarakat kota Jambi dalam mencegah penularan covid-19.

b. Dokumentasi

Dokumen kegiatan disajikan dalam bentuk gambar/photo dan tabel.

- 1) Gambar/photo 2. Video enam langkah cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir.



Gambar 2.1. Langkah kesatu



Gambar 2.2 langkah kedua



Gambar 2.3. langkah ketiga



Gambar 2.4 langkah keempat



Gambar 2.5 langkah kelima



Gambar 2.6 Langkah keenam

2) Tabel 1. Evaluasi hasil pemahaman masyarakat setelah menonton video enam langkah cuci tangan dengan air mengalir untuk mencegah covid-19 di Kota Jambi

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1	Apakah 6 langkah cuci tangan mudah dimengerti	100%	
2	Cuci tangan lebih baik di air mengalir	89.7%	10.3%
3	Langkah ke 1, Basahi tangan, ambil sabun gosokkan secara merata pada telapak tangan.	100%	0
4	Langkah ke 2, Usap dan gosok kedua punggung tangan secara bergantian	100%	0
5	Langkah ke 3, Gosok sela-sela jari hingga bersih	100%	0
6	Langkah ke 4, Bersihkan ujung jari secara bergantian dengan posisi saling mengunci	100%	0
7	Langkah ke 5, Gosok dan putar kedua ibu jari secara bergantian	97,4%	2,6%
8	Langkah ke 6, Letakkan ujung jari ke telapak tangan kemudian gosok perlahan, bilas dengan air bersih dan keringkan	97,4%	2,6%
	Nilai rata-rata	86%	14%

Tabel 1. Merupakan masyarakat yang mengisi kuesioner evaluasi sebanyak 39 orang. Berdasarkan tabel 1. Rata-rata pemahaman masyarakat enam langkah cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir adalah 86%. Ini menunjukkan bahwa melihat dan mendengarkan akan memberi dampak yang positif terhadap pemahaman dan meningkatkan pengetahuan masyarakat untuk melakukan manajemen hidup sehat cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir dalam rangka mencegah covid-19 di Kota Jambi. 10,3% masyarakat menyatakan tidak mencuci tangan dengan air mengalir. Asumsi penulis kemungkinan masyarakat mencuci tangan dengan air yang disediakan di ember dan diambil sedikit demi sedikit untuk disirankan ketangan.

- c. Keunggulan dan kelemahan luaran
- Kegiatan manajemen hidup sehat enam langkah cuci tangan dengan air mengalir dalam rangka mencegah covid-19 sangat tepat disampai kepada masyarakat dengan menggunakan video. Video ini sangat mudah didapat dan ditonton oleh masyarakat, karena sebagian besar masyarakat sudah mempunyai hand phone android. Dengan vasilitas teknologi yang ada pada saat ini berbagai upaya dilakukan untuk mencegah covid-19 salah satunya manajemen hidup sehat. Video yang

disajikan dengan memperagakan enam langkah cuci tangan dan ditambah dengan tulisan sesuai dengan langkah yang dikerjakan. Kondisi pandemi covid-19, edukasi-edukasi pencegahan covid tidak bisa dilakukan secara bertatap muka langsung dengan masyarakat. Wadah yang terbaik untuk sosialisasi pencegahan covid adalah media sosial. Kelemahan dari kegiatan ini saat melakukan evaluasi hasil kegiatan, tidak semua masyarakat yang menonton video mengisi kuesioner, dari 122 orang yang menonton 39 orang yang memberikan respon.

- d. Tingkat kesulitan pelaksanaan kegiatan
- Penulis dalam melaksanakan kegiatan manajemen hidup sehat enam langkah cuci tangan dengan air mengalir mencegah covid-19, tidak ada kesulitan, karena referensi untuk pencegahan covid-19 sangat banyak begitu juga dengan enam langkah cuci tangan. Saat membuat video penulis dibantu oleh tim yang benar-benar paham dalam pembuatan video.

KESIMPULAN

PkM manajemen hidup sehat enam langkah cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir mencegah covid-19 menggunakan video sangat tepat digunakan dan memberikan dampak positif kepada masyarakat, karena video tersebut bisa ditonton oleh masyarakat tanpa batas dan sangat dibutuhkan dalam mencegah pandemi

covid-19 saat ini. Direkomendasikan kepada rekan-rekan untuk dapat membuat video singkat lainnya untuk mencegah covid-19 seperti video menggunakan masker yang benar, aktivitas fisik, mengkonsumsi makanan mempertahankan imun tubuh.

SARAN

Saran kepada masyarakat selalu memperhatikan protokol kesehatan dengan cuci tangan, pakai masker dan jaga jarak.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada STIKES Harapan Ibu Jambi yang telah memberikan fasilitas yang ada sesuai dengan kegiatan ini.

REFERENSI

- [1] Kemenkes RI, “Keputusan menteri kesehatan republik indonesia nomor hk.01.07/menkes/328/2020 tentang panduan pencegahan dan pengendalian Coronavirus Disease (Covid-19),” *Keputusan Menteri Kesehat. Republik Indones.* Nomor Hk.01.07/Menkes/413/2020 Tentang

Pedoman Pencegah. Dan Pengendali. Coronavirus Dis. 2019, vol. 2019, 2020.

- [2] BNPB, “Pedoman Penanganan Cepat Medis dan Kesehatan Masyarakat Covid-19 di Indonesia,” 23 Maret, pp. 1–38, 2020.
- [3] Kemenkes RI, “Buku Panduan GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat),” *War. Kesmas*, vol. 1, no. kesehatan masyarakat, p. 27, 2017.
- [4] Pemerintah Provinsi Jawa Tengah, “Buku Saku Pencegahan Corona.pdf.”
- [5] Direktorat Kesehatan Lingkungan Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat, “Panduan Kegiatan Menjaga Kebersihan Lingkungan dan Langkah-Langkah Desinfeksi dalam Rangka Pencegahan Penularan COVID-19.” p. 14, 2020.
- [6] L. Zvobgo and P. Do, “COVID-19 and the call for ‘Safe Hands’: Challenges facing the under-resourced municipalities that lack potable water access - A case study of Chitungwiza municipality, Zimbabwe,” *Water Res. X*, vol. 9, p. 100074, 2020.
- [7] “on Hand Hygiene in Health Care First Global Patient Safety Challenge Clean Care is Safer Care.”