



EDUKASI SANTRIWATI SMP AR-ROHMAH “ISLAMIC BOARDING SCHOOL” DALAM MENINGKATKAN GAYA HIDUP SEHAT DI ERA PANDEMI COVID 19

^{1*)}Ririn Harini, ²⁾Dyah Sasi Retnaning Gumilar

(1)(2) Jurusan Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang, Jl. Bendungan Sutami No. 188-A Malang
email: ririn_harini@umm.ac.id

ABSTRAK

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan seseorang atau keluarga dapat menolong diri sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakatnya. Santriwati SMP Ar-Rohmah masih belum pernah mendapat edukasi secara khusus tentang bagaimana menjaga PHBS dalam area pondok, kurang disiplin menjalankan protocol kesehatan di masa pandemi COVID 19, belum mengetahui tujuan melakukan PHBS, membuang sampah tidak pada tempatnya. Tim Pengabdian masyarakat ingin membantu meningkatkan pengetahuan, kemampuan dan keterampilan dalam melakukan perilaku PHBS. Mengembangkan beberapa kreativitas para santriwati untuk menjaga kesehatan dan kebersihan di masa pandemi dengan membagikan hand sanitizer, masker, mendemonstrasikan cara cuci tangan dengan benar. Metode yang digunakan adalah dengan menggunakan peningkatan kemitraan dengan sekolah SMP Ar-Rohmah “Islamic Boarding School” Malang, tentang bagaimana mengenalkan pola PHBS dan pencegahan protocol kesehatan dalam mencegah penyebaran COVID 19. Hasil yang dicapai dalam pendekatan yang dilakukan adalah dengan mengetahui cara penggunaan APD dan cara cuci tangan dengan benar, diharapkan mampu menurunkan angka kejadian penularan COVID 19 pada santriwati, ustazah dan civitas akademika dalam lingkungan pondok Ar-Rohmah serta dapat meningkatkan kesehatan pada lingkungan sekitarnya.

Kata kunci: edukasi, perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), santriwati, COVID 19

ABSTRACT

Clean and healthy living behavior (PHBS) is a set of behaviors that are practiced based on awareness as learning outcomes that enable a person or family to help themselves in the health sector and play an active role in realizing the health of their community. Ar-Rohmah Middle School students have never received special education on how to maintain PHBS in the cottage area, lack discipline in implementing health protocols during the COVID-19 pandemic, do not know the purpose of implementing PHBS, and dispose of trash in the wrong place. The Community Service Team wants to help increase knowledge, abilities, and skills in carrying out PHBS behavior. Developing some of the creativity of female students to maintain health and hygiene during a pandemic by distributing hand sanitizers, and masks, and demonstrating how to wash hands properly. The method used is to use an increased partnership with Ar-Rohmah "Islamic Boarding School" Middle School Malang, regarding how to introduce PHBS patterns and prevention of health protocols in preventing the spread of COVID-19. The results achieved in the approach taken are knowing how to use PPE and how to wash hands properly, which is expected to be able to reduce the incidence of transmission of COVID-19 to female students, ustazahs, and academics in the Ar-Rohmah Islamic boarding school environment and can improve health in the surrounding environment.

Keywords: education, clean and healthy living behavior (PHBS), female students, COVID 19

PENDAHULUAN

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan seseorang atau keluarga dapat menolong diri sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakatnya. Kondisi sehat dapat dicapai dengan mengubah perilaku dari yang tidak sehat menjadi perilaku sehat dan menciptakan lingkungan sehat di rumah tangga oleh karena itu kesehatan perlu dijaga, dipelihara, dan ditingkatkan oleh setiap anggota rumah tangga serta diperjuangkan oleh semua pihak (Notoatmodjo, 2012). PHBS adalah upaya memberikan pengalaman belajar bagi perorangan, keluarga, kelompok, dan masyarakat dengan membuka jalur komunikasi, memberikan informasi dan edukasi guna meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku melalui pendekatan advokasi, bina suasana (social support), dan gerakan masyarakat (empowerment) sehingga dapat menerapkan cara-cara hidup sehat dalam rangka menjaga, memelihara, dan meningkatkan kesehatan masyarakat. Aplikasi paradigma hidup sehat dapat dilihat dalam program Perilaku Hidup Bersih Sehat (Depkes RI, 2011).

Sekolah memegang peranan penting dalam pendidikan karena pengaruhnya besar sekali pada jiwa anak, maka disamping keluarga sebagai pusat pendidikan, sekolah juga mempunyai fungsi sebagai pusat pendidikan untuk pembentukan pribadi anak. Indikator PHBS di institusi pendidikan/sekolah meliputi: Mencuci tangan dengan air yang mengalir dan menggunakan sabun, Mengonsumsi jajanan sehat di kantin sekolah, Olah raga yang teratur dan terukur, Menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan, Membuang sampah pada tempatnya (Depkes RI, 2011). PHBS di sekolah adalah upaya untuk memberdayakan siswa, guru, dan masyarakat lingkungan sekolah agar tahu, mau dan mampu mempraktekkan PHBS, dan berperan aktif dalam mewujudkan sekolah

sehat. Sasaran PHBS di sekolah yang paling utama adalah santri nya, berdasarkan informasi dari ustazah di sekolah SMP Ar-Rohmah "Islamic Boarding School" Malang dan maka kami bertujuan untuk melakukan Pengabdian Masyarakat dalam program blogrand Fakultas FIKES UMM dengan tema "Edukasi santriwati SMP Ar-Rohmah "Islamic Boarding School" dalam Meningkatkan Gaya Hidup Sehat di Era Pandemi COVID 19.

METODE.

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah dengan menggunakan peningkatan kemitraan dengan sekolah SMP Ar-Rohmah "Islamic Boarding School" Malang, tentang bagaimana mengenalkan Pola PHBS dan pencegahan protocol Kesehatan dalam mencegah penyebaran virus COVID 19. Pendekatan yang dilakukan adalah dengan memberikan edukasi dan pembinaan secara langsung pada santriwati kelas 7 yang sedang melaksanakan kegiatan pembelajaran di sekolah. Fokus pengabdian tersebut berupa sebagai berikut:

1. Identifikasi persepsi dan pengetahuan santriwati tentang pengetahuan tentang PHBS.
2. Memberikan bekal materi tentang Pola PHBS dan pencegahan protocol Kesehatan dalam mencegah penyebaran virus COVID 19 serta memberikan motivasi agar waspada pada penularan covid 19 di dalam lingkungan pondok/ sekolah.
3. Pembuatan produk pengabdian berupa modul dan kompilasi video tentang Pola PHBS dan protocol Kesehatan pada remaja /santriwati.

Tabel 1. Pelaksanaan Kegiatan

Fokus Pengabdian	Indikator Keberhasilan
Menguatkan konsep pada santriwati kelas 7	1. Mengidentifikasi tentang persepsi, pengalaman dan pendapat para santriwati tentang pola PHBS dan prokes masa pandfemi

	COVID 19. 2. Mengidentifikasi pengetahuan awal				
Pembuatan produk pengabdian berupa poster, Buku modul dan Video kesehatan	1. Terbentuknya ditujukan bagi santriwati kelas 7 SMP Ar-Rohmah "Islamic Boarding School" Malang Mengumpulkan / telaah pustaka sebagai sumber 2. Materi membuat konsep poster dan modul PHBS 3. Mencetak poster dan modul PHBS 4. Melakukan editing video		Pembuatan produk pengabdian berupa poster, modul dan kompilasi video pembelajaran skill tentang penerapan PHBS dan Proses di era Pandemi COVID 19	1. Kegiatan curah pendapat bagi santriwati tentang pengalaman pribadi dan permasalahan terkait PHBS dan dampak jika tidak patuh dalam proses 2. Mengumpulkan/telaah pustaka sebagai sumber materi 3. Membuat konsep modul 4. Mencetak modul 5. Melakukan editing video yang sesuai dengan kasus	Berperan aktif dalam curah pendapat bersama untuk membahas tentang pola PHBS dan penerapan proses dalam mencegah COVID 19
Penguatan materi, konsep dan pemahaman serta melatih keterampilan / skill.	1. Terbentuknya poster yang bisa ditempelkan pada areasekolah /kelas dan modul 2. Terbentuknya kompilasi video pembelajaran skill tentang pola PHBS				
Terselenggara nya pelatihan dengan demonstrasi tentang Pola PHBS dan Proses dalam mencegah COVID 19	1. Demonstrasi tentang cara melakukan pola perilaku PHBS pada santriwati kelas 7 2. Pendampingan dan pelatihan keterampilan Pendidikan pada santriwati 3. Melakukan pembagian kelompok kecil untuk dilakukan pendampingan dalam melakukan praktik cuci tangan 6 langkah dengan benar, cara memakai masker yang benar, cara bersin dan senam relaksasi.		Penataan kembali program pembinaan para santriwati dalam hal penguatan materi, konsep dan pemahaman serta melatih keterampilan / skill.	1. Workshop tentang cara pengenalan pola PHBS pada santriwati 2. Pendampingan keterampilan Melakukan pembagian kelompok kecil untuk dilakukan oleh fasilitator 3. Melakukan evaluasi terhadap penguasaan konsep dan skill dalam melakukan aktifitas PHBS (cuci tangan, memakai masker, senam relaksasi)	1. Berperan aktif dalam mengikuti Seminar 2. Berpartisipasi aktif dalam kelompok kecil 3. Berpartisipasi aktif dalam simulasi tindakan penanganan kasus 4. Berpartisipasi aktif dalam evaluasi dan feedback

Tabel 2. Partisipasi Mitra

Fokus Pengabdian	Bentuk Kegiatan	Partisipasi Mitra
Memberikan konsep melakukan PHBS dan pencegahan Proses di masa Pandemi COVID 19	Brainstorming Pemutaran video fungsinya	1. Berpartisipasi aktif dalam brainstorming 2. Berpartisipasi aktif dalam diskusi setelah pemutaran video

HASIL

Hasil yang dicapai dalam pendekatan yang dilakukan adalah dengan memberikan edukasi dan pembinaan secara langsung pada santriwati kelas 7 yang sedang melaksanakan kegiatan pembelajaran di sekolah. Fokus pengabdian tersebut berupa sebagai berikut:

1. Telah dilakukan Identifikasi persepsi dan pengetahuan santriwati tentang pengetahuan tentang PHBS dan hasilnya adalah bahwa semua santriwati yang berjumlah 40 orang bisa mengikuti kegiatan dengan baik dan antusias yang ditunjukkan dalam kegiatan seminar tentang pengetahuan PHBS dalam lingkungan sekolah bisa diterima dengan baik. Ada tambahan dalam kegiatan di sekolah dengan meningkatkan imunitas tubuh melalui pembuatan parsel buah segar agar para santriwati mengetahui berbagai jenis buah serta manfaat mengkonsumsi buah secara teratur akan meningkatkan Kesehatan sehingga kalo badan sehat maka bisa belajar dengan baik dan konsentrasi di sekolah.



Gambar 1. Hasil pembuatan parsel buah segar

2. Hasil yang didapatkan pada saat memberikan bekal materi tentang Pola PHBS dan pencegahan protocol Kesehatan dalam mencegah penyebaran virus COVID 19 serta memberikan motivasi agar waspada pada penularan covid 19 di dalam lingkungan pondok/ sekolah bisa diterima dengan baik, ditunjukkan dengan semangatnya santriwati kelas 7 dalam menjawab soal yang diberikan setelah diajarkan bagaimana cara menjaga

perilaku sehat di dalam lingkungan pondok dan sekolah.

- a. Pendampingan keterampilan pada santriwati dilakukan dengan melakukan pembagian kelompok kecil yang dilakukan oleh fasilitator. Pembagian kelompok adalah 10 mahasiswa/kelompok.
 - b. Memberikan kesempatan pada masing-masing kelompok untuk diskusi dalam kelompok nya masing-masing, lalu hasilnya disampaikan di depan kelas sehingga terjadi curah pendapat dari masing-masing kelompok. Selanjutnya ada perwakilan kelompok melakukan aktivitas PHBS dengan melakukan cara cuci tangan 6 langkah, memakai masker dan melakukan senam relaksasi Bersama-sama dengan semangat.
 - c. Melakukan evaluasi terhadap penguasaan konsep dan skill dalam melakukan aktifitas PHBS (cuci tangan, memakai masker, senam relaksasi)
3. Pembuatan produk pengabdian berupa modul dan kompilasi video tentang Pola PHBS dan protocol Kesehatan pada remaja /santriwati dengan menayangkan video tentang pola PHBS dan protocol Kesehatan. Langkah-langkah dalam melakukan protocol Kesehatan juga dipraktikkan secara langsung di dalam kelas mulai menggunakan masker, cuci tangan, menggunakan hand sanitizer serta bagaimana mengatur jarak yang benar dalam interaksi dengan teman dalam satu pondok tanpa mengesampingkan komunikasi yang efektif dalam belajar di area pondok Ar Rohmah.

PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian yang dilakukan adalah dengan mengadakan pengabdian dalam bentuk pemberian edukasi bagaimana cara cuci tangan 6 langkah yang benar, cara melakukan proses dengan benar, serta

menjaga pola hidup sehat di area pondok serta melakukan demonstrasi dan pelatihan dalam melakukan cara cuci tangan 6 langkah yang benar, praktik 3M, serta latihan senam relaksasi sederhana. Melalui kegiatan ini mampu mengkondisikan para santriwati memahami dan bisa mempraktikkan secara langsung serta atas kesadaran pribadi dengan saling mengingatkan antar teman dalam melakukan pola PHBS dengan benar, disiplin dan mandiri. Secara lebih rinci, kegiatan yang dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Melakukan pendekatan pada pihak sekolah/wali kelas untuk meminta waktu dalam melakukan edukasi di kelas 7 SMP Ar-Rohmah "Islamic Boarding School" Malang
2. Melakukan Identifikasi pada para santriwati tentang sejauh mana pemahaman mereka tentang PHBS dan Protokol Kesehatan
3. Pelatihan cara cuci tangan 6 langkah yang benar di air mengalir yang diawali dengan menampilkan video cuci tangan
4. Pelatihan melakukan proses dalam mencegah virus CORONA 19 dengan memakai masker yang benar, cara cuci tangan dengan hand sanitizer, praktik dalam menjaga jarak, dan cara bersin yang benar
5. Pelatihan cara senam relaksasi sederhana dengan menampilkan video

Adapun partisipasi mitra dalam pelaksanaan kegiatan ini sifatnya adalah ikut berperan aktif dalam menyadarkan para santriwati dalam mempraktikkan bagaimana semua kegiatan diatas dengan baik dan benar yang didampingi oleh tim. Tim pengabdian dari Fikes UMM dengan melibatkan fasilitator dari mahasiswa keperawatan sebagai bagian tim pengabdian.

SIMPULAN

Masalah utama yang dialami oleh mitra/santriwati dalam pondok Ar Rohmah putri adalah masih ada beberapa santriwati

yang belum terbiasa menggunakan APD dengan benar serta cara memperagakan protocol Kesehatan dengan baik. Setelah dilakukan kegiatan edukasi dan praktik secara langsung penggunaan APD dan cara cuci tangan dengan benar, akhirnya sekarang mereka mengetahui dan bisa melakukan secara mandiri. Dengan mengetahui cara penggunaan APD dan cara cuci tangan dengan benar diharapkan mampu menurunkan angka kejadian penularan virus corona 19 pada santriwati, ustazah dan civitas akademika dalam lingkungan pondok Ar Rohmah serta dapat meningkatkan kesehatan pada lingkungan sekitarnya.

Saran yang dapat diberikan kepada sekolah/Pondok Ar Rohmah khususnya tim pelaksana pencegahan penularan Covid 19 adalah untuk bisa mendampingi kegiatan serupa pada santriwati lainnya yang belum berkesempatan dalam mengikuti kegiatan ini, serta tetap melakukan pembinaan atau monitoring secara berkala dengan melibatkan para ustazah pendamping walaupun kegiatan sudah berakhir, sehingga kegiatan tidak hanya berhenti sampai berakhirnya program pengabdian di sekolah /pondok Ar Rohmah yang telah dilakukan oleh tim pengabdian Blogrand FIKES UMM.

DAFTAR PUSTAKA

- Notoatmodjo, Soekidjo. (2012). Promosi Kesehatan di Sekolah. Jakarta: Rineka Cipta
- Departemen Kesehatan RI. (2011). Buku Pedoman Pembinaan Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Jakarta: Pusat Penyuluhan Kesehatan Masyarakat.