

Pola Hidup Sehat Masyarakat Pasca Pandemi Covid-19 di Kelurahan Petukangan Utara Jakarta Selatan

Denada Faraswacyen L. Gaol¹, Ria Irawan Hutaaruk²

^{1,2} Hubungan Internasional, FISIP
Universitas Budi Luhur Jakarta
E-mail: df.lgaol@gmail.com¹

ABSTRAK

Corona virus Disease-19 (Covid-19) merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh virus SARS-COV 2 atau Virus Corona. Covid -19 dinyatakan sebagai pandemi dunia oleh WHO dan ditetapkan Pemerintah sebagai bencana non alam berupa wabah penyakit yang perlu dilakukan langkah-langkah penanggulangan terpadu termasuk keterlibatan seluruh komponen masyarakat. Pemberdayaan masyarakat dalam pencegahan Covid -19 adalah segala upaya yang dilakukan oleh seluruh komponen masyarakat dengan menggali potensi yang dimiliki masyarakat agar berdaya dan mampu berperan serta mencegah penularan Covid-19. Pemberdayaan masyarakat dalam pencegahan Covid -19 dilakukan melalui tahapan sebagai berikut: pendataan Kesehatan warga di RT/RW, mengidentifikasi factor penyebab penularan Covid-19 dan potensi wilayah, musyawarah masyarakat RT/RW, menyusun rencana kegiatan, pelaksanaan kegiatan, dan keberlangsungan kegiatan. Demikian pula kegiatan PKM diisi dengan sosialisasi penerapan perilaku hidup bersih dan sehat bagi warga RW 02 Kelurahan Petukangan Utara.

Kata kunci: pemberdayaan masyarakat, perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), covid-19

ABSTRACT

Corona virus Disease-19 (Covid-19) is an infectious disease caused by the SARS-CoV 2 virus or Corona Virus. Covid -19 was declared as a world pandemic by WHO and determined by the Government as a non-natural disaster in the form of a disease outbreak that needed integrated countermeasures including the involvement of all components of society. Community empowerment in preventing Covid-19 is all the efforts made by all components of society by exploring the potential of the community so that they are empowered and able to play a role and prevent the transmission of Covid-19. Community empowerment in the prevention of Covid-19 is carried out through the following stages: data collection on the health of residents in RT/RW, identifying factors causing Covid-19 transmission and regional potential, RT/RW community meetings, compiling activity plans, implementing activities, and continuing activities. Likewise, PKM activities are filled with socialization of the application of clean and healthy living habits for residents of RW 02, Petukangan Utara District.

Keyword: community empowerment, clean and healthy living habits (PHBS), covid-19

1. PENDAHULUAN (Heading 1/Bagian, 12 pt, bold)

>>(Kosong 1 spasi tunggal 10 pt)

Berdasarkan data dari laman resmi penanganan Covid-19 nasional, wilayah DKI Jakarta merupakan episenter penyebaran Covid-19. Demikian juga berdasarkan pemantauan Covid-19 DKI Jakarta, hingga 27 April 2020, sebanyak 1.950 orang masih dirawat dan 1.169 lainnya masih menjalani isolasi mandiri. Sedangkan jumlah orang dalam pemantauan (ODP) di Jakarta sampai saat ini mencapai 6.085. Rinciannya, sebanyak 185 masih dalam proses pemantauan dan 5.898 telah selesai dipantau. Dari sekian banyak wilayah persebaran di DKI Jakarta dan sekitarnya, wilayah RW 02 Kelurahan Petukangan Utara merupakan wilayah yang patut diwaspadai dan mendapat perhatian serius dalam penanggulangannya karena merupakan pemukiman padat penduduk, tingginya aktivitas warga, dan banyaknya pendatang yaitu penduduk yang tinggal di rumah sewa dan berprofesi sebagai buruh pabrik konveksi dan juga mahasiswa.

Oleh karena wilayah ini merupakan pemukiman padat penduduk sehingga perangkat kelurahan dibantu RW dan RT juga dituntut dapat dengan sigap melakukan beberapa upaya pencegahan dan penanganan jika ada warga yang dinyatakan positif covid-19. Bila ada warga yang dinyatakan positif Covid-19 maka tidak hanya pasien dan keluarganya saja yang terpuruk akan tetapi warga sekitar juga merasakan dampak seperti waswas dan khawatir akan tertular. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa pandemic Covid-19 tidak hanya berdampak pada kesehatan dan ekonomi, akan tetapi yang tidak kalah pentingnya adalah dampak social yang lebih ke arah jangka panjang karena berkaitan dengan respon lingkungan sekitar.

Berdasarkan fakta-fakta tersebut maka perangkat kelurahan dibantu RW dan RT tidak dapat sendirian menanggulangi dampak yang ditimbulkan oleh pandemic Covid-19 ini. Oleh karena itu dibutuhkan keterlibatan berbagai pihak agar penanggulangan dan pemahaman warga secara edukatif dan konstruktif dapat segera dilakukan. Menurut grafik yang dikeluarkan oleh situs [Corona.jakarta.go.id](https://corona.jakarta.go.id) jumlah penambahan kasus virus Corona di Jakarta dalam 1 pekan ke belakang (11 Mei 2020) terus mengalami penurunan. Fenomena ini justru dapat menjadi momentum untuk terus berbagi sehingga semakin mempercepat proses pemulihan pasca wabah Covid-19 terlebih ekonomi bangsa menjadi salah satu sektor yang cedera cukup parah.

Dengan demikian diperlukan upaya dan langkah cepat untuk membantu pemulihan kehidupan warga agar dapat berjalan normal Kembali. Salah satu Langkah konkrit yang dapat dilakukan adalah dari sisi peningkatan pemahaman warga akan pola penerapan hidup sehat pasca Covid-19 dan meningkatkan solidaritas warga terhadap pasien dan keluarga dengan tidak mengucilkan dan mengintimidasi yang dapat semakin memperburuk lingkungan social mereka. Saat musibah melanda seperti ini justru yang dibutuhkan adalah kelekatan social, saling menguatkan, memberikan bantuan sosial sebisa mungkin, dan berdampingan membantu pemulihan di sektor ekonomi warga. Setiap pihak memiliki caranya sendiri-sendiri untuk berbagi. Saat ini merupakan momentum yang tepat untuk semua orang berperan serta melalui partisipasi dan gotong royong memberikan bantuan kepada warga yang terdampak sesuai dengan kapabilitas dan kompetensinya masing-masing.

Oleh karena itu sebagai tindak lanjut PKM yang telah dilakukan di Petukangan Utara pada 2019 lalu dan sesuai pengajuan pihak RW 02

Kelurahan Petukangan Utara, maka Tim PKM FISIP Universitas Budi Luhur berencana mengadakan kegiatan sosialisasi penerapan pola hidup sehat pasca pandemic Covid-19 bagi warga RW 02 Kelurahan Petukangan Utara Jakarta Selatan. Melalui kegiatan ini diharapkan pemahaman dan kesadaran warga akan pentingnya pola hidup sehat mengalami peningkatan dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Warga tidak lagi apatis akan kebersihan dan kesehatan diri serta lingkungan apalagi mereka bertempat tinggal di wilayah yang berisiko penularan penyakit dengan cepat.

2. PERMASALAHAN

Berdasarkan masalah yang dihadapi oleh RT, RW, penggerak posyandu, posbindu, dan penggerak jumantik Kelurahan Petukangan Utara maka diperlukan dukungan dalam bentuk sosialisasi dan pendampingan, yang diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mereka dalam menjalankan tugas pelayanan kesehatan kepada warga yang sehat dan juga yang terkena Covid-19 di Kelurahan Petukangan Utara.

Tabel 1 Solusi dan Target Luaran

Solusi	Target Luaran
Mengajarkan pola makan bernutrisi sesuai kebutuhan fisik	Warga memiliki kesadaran, kepedulian, dan mengkonsumsi makanan sehat olahan sendiri.
Mengadakan senam pagi rutin 1x seminggu	Warga semakin memperhatikan Kesehatan fisik dan meminimalisir obesitas, penyakit diabetes, kolesterol, dan penyakit yang

	disebabkan kurang gerak atau aktivitas yang membakar kalori.
Mengatur dan menerapkan pola istirahat cukup 8 jam sehari	Warga mengetahui dan menyadari bahwa istirahat dan tidur yang cukup dapat meningkatkan system kekebalan tubuh, menjaga metabolisme fisik, menjaga daya ingat, dan meningkatkan konsentrasi.
Pengelolaan stress dengan menjaga Kesehatan mental dan emosional	Warga cakap menghadapi tantangan dengan cara mengendalikan tanggapan dengan lebih proporsional, menjaga komunikasi dengan lingkungan sekitar, dan mampu membagi waktu antara bekerja dengan beristirahat.
Setiap rumah memiliki tempat sampah sendiri dan membiasakan tidak buang sampah sembarangan	Warga memiliki kesadaran untuk menjaga kebersihan diri dan lingkungan rumah.
Bergotong royong membuat jadwal rutin membersihkan selokan dan saluran air di depan rumah masing-masing	Lingkungan sekitar menjadi bersih dan sehat serta mengurangi tempat bau dan kotor pembiakan nyamuk.
Mengajarkan bercocok tanam di halaman atau dalam pot agar lingkungan tetap hijau dan mengurangi	Setiap rumah memiliki sarana penghijauan sederhana dan menjaga keseimbangan ekosistem.

polusi	
--------	--

3. METODOLOGI

Persiapan Pelaksanaan

Pada tahap persiapan semua pihak terlibat yaitu penggerak posyandu, posbindu, penggerak jumatik RW 02, dan Tim Pelaksana PKM perlu dibekali informasi terkait segala hal yang dapat mendukung kelancaran kegiatan PKM. Untuk penggerak posyandu, posbindu, dan penggerak jumatik RW 02 diberikan sosialisasi dan materi pelatihan. Sedangkan Tim Pelaksana PKM perlu mempersiapkan segala sumber daya seperti waktu, tenaga, dana kegiatan, dan materi pelatihan. Dengan adanya persiapan tersebut diharapkan target pelatihan meningkatkan pengetahuan dan membangun kesadaran warga RW 02 akan pola hidup bersih dan sehat dapat tercapai.

Tahapan Pelaksanaan

Berikut adalah partisipasi mitra dalam pelaksanaan Program Kegiatan Masyarakat.

- a. Tahap awal, mitra berpartisipasi dalam:
 1. Memberikan informasi tentang permasalahan yang dihadapi mitra
 2. Memberikan perizinan untuk melakukan studi lapangan pada wilayah mitra
 3. Menandatangani perizinan program
- b. Tahapan pelaksanaan, mitra berpartisipasi dalam:
 1. Menyediakan tempat sosialisasi
 2. Menyiapkan Sekretariat RW 02
 3. Menyepakati jadwal pelaksanaan pelatihan dengan tim pelaksana PKM
- c. Tahap akhir, mitra memberikan perizinan untuk memantau perkembangan dan kelanjutan pelaksanaan pelatihan.

Evaluasi dan Tahapan Pencapaian serta Keberlanjutan Program

Untuk menjamin keberlanjutan kegiatan PKM maka dilakukan evaluasi sebagai acuan timbal balik.

1. Warga RW 02 sudah menerapkan pola makan yang bernutrisi, istirahat dan tidur yang cukup, serta mengikuti senam pagi yang diadakan oleh posbindu.
2. Lingkungan rumah dan sekitar berubah lebih bersih, sehat, dan hijau.
3. Berkurangnya jumlah warga yang terserang penyakit menular dan penyakit tidak menular.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Corona virus Disease-19 (Covid-19) merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh virus SARS-COV 2 atau Virus Corona. Covid-19 dinyatakan sebagai pandemi dunia oleh WHO dan ditetapkan Pemerintah sebagai bencana non alam berupa wabah penyakit yang perlu dilakukan langkah-langkah penanggulangan terpadu termasuk keterlibatan seluruh komponen masyarakat. Pemberdayaan masyarakat dalam pencegahan Covid-19 adalah segala upaya yang dilakukan oleh seluruh komponen masyarakat dengan menggali potensi yang dimiliki masyarakat agar berdaya dan mampu berperan serta mencegah penularan Covid-19. Pemberdayaan masyarakat dalam pencegahan Covid-19 dilakukan melalui tahapan sebagai berikut: *Pendataan Kesehatan Warga di RT/RW/Desa* yaitu: mendata kesehatan seluruh warga menggunakan formulir pendataan warga termasuk warga yang berisiko tinggi, mendata warga yang keluar dan masuk di wilayahnya, menghimbau warga untuk menginformasikan jika ada orang asing atau warga yang datang dari wilayah

yang sudah terjangkit Covid-19 yang masuk ke wilayahnya. *Cari kemungkinan faktor penyebab penularan Covid-19 dan potensi wilayah yaitu melalui:* Faktor Perilaku: tidak melakukan PHBS/CTPS, Non Perilaku: lingkungan, Mendata potensi: SDM, Dana, Sarana Prasarana. *Musyawarah Masyarakat RT/RW/Desa dengan melakukan:* Sosialisasi hasil pendataan dan kemungkinan faktor penyebab penularan, Sosialisasi program pemerintah dalam pencegahan Covid-19, Menyepakati kegiatan melalui pemberdayaan masyarakat. *Menyusun Rencana Kegiatan di Masyarakat yang dilakukan melalui:* Sampaikan informasi tentang COVID-19 (penyebab, penularan, pencegahan), Edukasi tentang cara-cara pencegahan COVID-19 (etika batuk, cara CTPS, cara menggunakan masker), Sarana edukasi: pengeras suara/toa, saluran komunikasi elektronik (group whatsapp, dan lain-lain.), jadwal pelaksanaan, sasaran kegiatan, rencana anggaran dan penanggung jawab sesuai formulir Rencana Kegiatan. *Pelaksanaan Kegiatan Dilaksanakan sesuai jadwal yang telah direncanakan bersama. Kegiatan dicatat dan dilaporkan menggunakan format Laporan Kegiatan, dan keberlangsungan kegiatan dilakukan oleh masyarakat bersama dengan pengurus RT/RW/Desa dan pendamping teknis (puskesmas), untuk menjamin kesinambungan pemberdayaan masyarakat.*

Gambar 1
Pemaparan Materi PKM



Oleh karena itu Tim Pelaksana PKM juga menjelaskan beberapa tahapan pencegahan penularan pada level individu yaitu: *Kebersihan*

personal dan rumah yaitu lebih sering mencuci tangan pakai sabun dengan air mengalir (CTPS) atau gunakan *hand sanitizer*, hindari menyentuh mata, hidung dan mulut dengan tangan yang belum dicuci, hindari interaksi fisik dekat dengan orang yang memiliki gejala sakit, serta menerapkan etika batuk dan bersin. *Peningkatan imunitas diri* yaitu konsumsi gizi seimbang, lakukan aktivitas fisik/senam ringan, berjemur di pagi hari selama 15 menit, istirahat cukup, tidak merokok, memakai masker, tetap di rumah dan menjaga jarak sosial/fisik (*social/physical distancing*), tidak berjabat tangan, segera mengganti baju/mandi sesampai di rumah setelah bepergian, bersihkan dan berikan disinfektan secara berkala pada benda yang sering disentuh, konsumsi suplemen vitamin (jika diperlukan), kendalikan penyakit penyerta seperti diabetes melitus, hipertensi, asma, serta tetap tenang menyikapi informasi dan situasi.

Pada saat ditemukan warga yang dinyatakan positif Covid-19 maka Tindakan isolasi atau karantina mandiri sangat dianjurkan untuk segera dilakukan. Upaya isolasi/karantina mandiri ini dapat melibatkan peran warga dan ketua RT/RW/lurah pada isolasi mandiri/karantina rumah. Peran warga dapat berupa: Jaga jarak fisik (*physical distancing*) dengan orang lain dan anggota keluarga di rumah, terapkan PHBS (Cuci tangan memakai sabun dengan air mengalir, konsumsi gizi seimbang, istirahat cukup, tidak merokok, aktivitas fisik di rumah, dan kendalikan penyakit penyerta), terapkan etika batuk, jika hasil rapid test negatif dianjurkan untuk memeriksakan diri ulang pada hari ke-10, jika hasilnya positif dilanjutkan pemeriksaan PCR sebanyak 2x selama 2 hari berturut-turut, memakai masker ketika berada di rumah, memakai peralatan makan dan mandi terpisah dengan anggota keluarga

lain, serta mengisi lembar kesediaan isolasi mandiri/karantina rumah.

Selanjutnya peran ketua RT/RW/lurah yaitu melakukan musyawarah untuk mengupayakan sumber daya untuk mendukung warga yang melakukan isolasi mandiri/karantina rumah, menunjuk relawan desa lawan COVID-19 yang berasal dari perwakilan warga/kader untuk menyiapkan makanan dan kebutuhan *personal hygiene* untuk warga yang melakukan isolasi mandiri/karantina rumah, menunjuk perwakilan masyarakat untuk membantu mendistribusikan makanan dan logistik lain yang telah disiapkan, melaporkan kondisi warga ke Puskesmas, mengingatkan warga yang melakukan isolasi untuk melakukan pemeriksaan kesehatan seperti mengukur suhu tubuh dan gejala lain serta pemeriksaan lanjutan, serta memantau mobilitas penduduk yang masuk wilayahnya.

Gambar 2
Warga RW 02 Menyimak Pemaparan Materi PKM



Luaran yang Dicapai

Kegiatan PKM FISIP ini diharapkan mendapatkan luaran yang berupa panduan kegiatan menjaga kebersihan lingkungan dalam rangka pencegahan penularan Covid-19, panduan Langkah-langkah disinfeksi lingkungan dalam rangka pencegahan penularan Covid-19, dan terlaksananya disinfeksi lingkungan dalam rangka pencegahan penularan Covid-19. Oleh karena itu melalui pemaparan materi tentang penerapan pola hidup bersih dan sehat bagi warga RW 02 Kelurahan

Petukangan Utara maka diharapkan dapat:

1. Memahami pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat
2. Memahami penyakit yang timbul akibat perilaku hidup tidak bersih dan sehat
3. Dapat mempraktikkan cara mencuci tangan dengan benar
4. Memiliki kebiasaan baru untuk hidup bersih dan sehat.
5. Dapat membuat disinfektan sendiri dengan bahan-bahan yang mudah diperoleh di pasaran.
6. Memiliki kepedulian akan kebersihan individu dan lingkungan sekitar.
7. Dapat mulai menumbuhkan perilaku gotong-royong dan saling membantu antarwarga.
8. Dapat berperan aktif sebagai penggerak penerapan perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungannya.

5. KESIMPULAN

Pada bulan Desember 2019 penyakit pernafasan baru yang disebut Coronavirus Disease 2019 (Covid-19) terdeteksi di Cina. Covid-19 disebabkan oleh virus SARS-CoV-2 yang merupakan bagian dari keluarga besar viru yang disebut coronavirus. Tanda-tanda umum infeksi termasuk gejala pernafasan, demam, batuk, dan sesak nafas. Pada kasus yang lebih parah, infeksi dapat menyebabkan pneumonia, sindrom pernafasan akut, gagal ginjal, bahkan kematian.

Virus ini diperkirakan dapat menyebar melalui manusia yaitu kontak langsung dengan orang yang terinfeksi pada jarak kurang dari satu meter atau melalui droplet orang yang terinfeksi pada saat batuk atau bersin. Droplet dapat terhirup langsung melalui hidung atau mulut, atau dapat menempel pada

permukaan atau benda. Orang dapat tertular Covid-19 jika menyentuh permukaan atau benda yang terkena droplet kemudian menyentuh mulut, hidung, atau mata tetapi ini tidak dianggap sebagai cara utama penyebaran virus.

Covid-19 menyebar dengan cepat ke seluruh dunia. WHO melaporkan pada tanggal 13 Maret 2020 kasus Covid-19 terdapat di 122 negara dengan jumlah total 132.758 kasus *confirmed*. Oleh karena banyaknya negara yang terjangkit, pada tanggal 12 Maret 2020 WHO meningkatkan status Covid-19 menjadi pandemi. Di Indonesia kasus Covid-19 pertama kali dilaporkan pada 2 Maret 2020 sebanyak dua kasus dan terus meningkat hingga Agustus 2020 mencapai 6.200 korban jiwa.

Rekomendasi standar untuk mencegah penyebaran infeksi di antaranya adalah dengan mencuci tangan pakai sabun secara teratur, menutup mulut Ketika batuk dan bersin, hindari kontak dengan orang yang memiliki gejala penyakit pernafasan seperti batuk dan pilek. Selain itu untuk mencegah penyebaran Covid-19 juga dapat dilakukan dengan disinfeksi pada rumah dan lingkungan sekitar. Oleh karena itu Tim PKM Fisip Universitas Budi Luhur melaksanakan sosialisasi penerapan perilaku hidup bersih dan sehat serta gerakan cuci tangan pakai sabun untuk mencegah penularan Covid-19. Lokasi kegiatan dipilih di RW 02 Kelurahan Petukangan Utara karena wilayah ini merupakan pemukiman padat penduduk, tingginya mobilitas warga, serta kurangnya ruang terbuka hijau sebagai sarana olahraga dan sumber udara bersih di lingkungan sekitar. Kegiatan PKM ini mengajarkan warga untuk menjaga kebersihan diri sendiri dan lingkungan serta dapat melakukan disinfeksi lingkungan untuk mencegah penularan Covid-19.

DAFTAR PUSTAKA

- Data Sekunder dari Kelurahan Petukangan Utara Tahun 2019.
- Dinas Komunikasi, Informatika, dan Statistik, Pemprov DKI Jakarta. (2020). Siaran Pers Perkembangan Covid-19 di Jakarta.
- Direktorat Riset dan Pengabdian kepada Masyarakat, Universitas Budi Luhur. (2019). *Panduan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Budi Luhur*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). Pedoman Pemberdayaan Masyarakat dalam Pencegahan Covid-19 di RT/RW/Desa.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). Panduan Kegiatan Menjaga Kebersihan Lingkungan dan Langkah-langkah Dsinfeksi dalam Rangka Pencegahan Penularan Covid-19.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Covid-19.
- Wawancara Ketua Posbindu RT 10/RW 02 Kelurahan Petukangan Utara, Jakarta Selatan.
- Wawancara Ketua RW 02 Kelurahan Petukangan Utara, Jakarta Selatan.
- Wawancara Ketua Bank Sampah Budi Luhur Hj. Tutik Sri Susilowati, RT 10/RW 02 Kelurahan Petukangan Utara, Jakarta Selatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim Pelaksana PKM FISIP Universitas Budi Luhur mengucapkan terima kasih kepada Direktorat Riset dan PPM Universitas Budi Luhur atas dukungan yang diberikan demi terlaksananya kegiatan PKM Semester Genap 2019/2020 ini. Tidak lupa juga Tim Pelaksana PKM mengucapkan terima kasih kepada mitra PKM yaitu warga RW 02 Kelurahan Petukangan Utara, Jakarta Selatan yang bersedia bekerja sama menyelesaikan agenda pemerintah untuk menaggulangi penyebaran Covid-19 dengan

menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat pada level individu dan lingkungan sekitar.