**EDUKASI POLA HIDUP BERSIH DAN SEHAT SERTA PENERAPAN ADAPTASI KEBIASAAN BARU PASCA PANDEMI COVID-19**

**Saipul Al Sukri**1)**, Zulfahmi**2)**, Irfan Ridha**3)**, Abdiana Ilosa**4)**, Zulhaida**5)

1,4,5)Fakultas Ekonomi dan Ilmu Sosial Universitas Islam negeri Sultan syarif Kasim

2,3) Fakultas Syariah dan Hukum Universitas Islam negeri Sultan syarif Kasim

Email: saipul.a.sukri@uin-suska.ac.id

**Abstract**

Prior to this counseling, the purchase of basic food packages ignored a minimum distance of 1 meter, did not use masker and not yet available hand washing facilities. The pre-test results showed that the average test score obtained was quite low, amounting to 49.77. After counseling, the post-test results showed a fairly high increase with an average score of 91.14. The increase in the results shows that the management's knowledge has increased from before. It is hoped that after providing education to e-Warong administrators, this health protocol pattern can be continued to PKH and basic food aid recipients every month. This service activity was accompanied by the take over of face shields, masks, hand sanitizers, hand washing soap, plastic gloves and hand washing vats. With this assistance, it is hoped that the covid19 transmission chain can be broken and e-Warong administrators can do their job well.

**Keywords: *New Life Habits, E-Warong, Covid-19***

**Abstrak**

Sebelum dilakukannya penyuluhan ini, kegiatan pembelian paket sembako mengabaikan jaga jarak minimal 1 meter, tidak menggunakan masker dan belum tersedianya sarana cuci tangan yang memadai. Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa rata-rata skor tes yang diperoleh menunjukkan hasil yang cukup rendah, sebesar 49,77. Setelah dilakukan penyuluhan hasil *post-test* menunjukkan kenaikan yang cukup tinggi dengan rata rata skor 91,14. Kenaikan dari hasil jawaban *post-test* ini menunjukkan pengetahuan pengurus yang bertambah dari sebelumnya. Diharapkan setelah pemberian edukasi kepada pengurus e-Warong ini, pola protokol kesehatan ini dapat dilanjutkan ke penerimabantuan PKH dan sembako setiap bulannya. Kegiatan pengabdian ini disertai dengan penyerahan perlengkapan alat pelindung diri untuk pengurus berupa *face* *shield*, masker, *handsanitaizer*, sabun cuci tangan, sarung tangan plastik dan tong cuci tangan. Dengan adanya pemberian bantuan ini, diharapkan rantai penularan covid19 dapat diputus dan pengurus e-Warong dapat melakukan pekerjaannya dengan baik dan lancar.

Kata Kunci: New Life Habits, E-Warong, Covid-19

**PENDAHULUAN**

Tidak pernah terbayangkan sebelumnya akan terjadi wabah yang berdampak sangat besar pada setiap lini kehidupan kita. Hal yang dulu dengan leluasa kita lakukan, saat ini sudah tidak dapat lagi kita lakukan. Interaksi sosial saat ini sebagian besar dilakukan secara virtual. Secara sadar pandemi ini telah memunculkan kebiasan-kebiasaan baru, melompati apa yang biasanya kita lakukan. Inilah perilaku kehidupan baru, mau tidak mau kita dipaksa untuk beradaptasi dan menjadikan norma baru dalam kehidupan keseharian kita.

Menurut (Rothan & Byrareddy, 2020) Coronavirus merupakan salah satu patogen yang keberadaannya menyerang sistem pernapasan manusia, merusak miokardium yakni lapisan otot jantung yang bertanggung jawab dalam pemompaan jantung (Zheng, Ma, Zhang, & Xie, 2020). Pada banyak kasus, virus ini akan menyebabkan infeksi ringan pada pernapasan, [seperti flu](https://www.alodokter.com/tampak-mirip-ketahui-beda-gejala-virus-corona-dengan-flu-biasa). Namun, pada kasus serius virus ini bisa mengakibatkan hal yang lebih berat, seperti infeksi paru-paru (*pneumonia*), kesulitan bernapas. Penelitian terbaru menyebutkan bahwa secara epidemologi virus ini bersumber dari makanan laut dan hewan basah yang diperjual belikan di pasar Wuhan Provinsi Hubei, China (Lu, Stratton, & Tang, 2020), (I.I. et al., 2020). Kasus pertama terjadi pada pertengahan Desember 2019 dengan diagnosa awal sindrom pernapasan akut. Penyebaran virus ini terjadi sangat cepat, salah satunya disebabkan banyak pasien di luar rumah sakit yang luput dari pantauan tim dokter. Fokus tim dokter saat itu hanya pada pasien yang sakit secara klinis. Pada akhir Januari 2020 kasus positif terkonfirmasi di China mencapai 7.734 dan dilaporkan juga tersebar dibeberapa negara seperti Taiwan, Malaysia, Thailand, Nepal, Srilanka, Kamboja, Jepang, Korea, Perancis, Jerman, Spanyol, dll (Rothan & Byrareddy, 2020); (WHO, 2020).

Kasus positif pertama di Indonesia terkonfirmasi pada awal Maret 2020 (Yuliana, 2020). Walaupun demikian, pakar epidemologi Universitas Indonesia Pandu Riono menyatakan bahwa infeksi covid-19 sudah terjadi sejak awal Februari 2019. Sehingga menurut beliau kasus positif pertama (awal Maret) tersebut bukan lagi penularan kasus impor (*importer* *case*) melainkan transmisi lokal (*local* *transmition*). Masuknya virus ini mungkin terjadi melalui pintu-pintu gerbang di beberapa wilayah di Indonesia. Kalangan akademisi menilai pemerintah terkesan lambat dan menyepelekan virus ini di awal kemunculannya. Bukannya segera menutup pintu kedatangan wisatawan mancanegara, pemerintah malah menggerakkan *influancer* untuk mengkampanyekanpariwisata di Indonesia.

Sejak kali pertama pemerintah umumkan kasus pertama positif Covid19 pada tanggal 2 Maret 2020, semua lini dan *stakholder* baikpusat maupun daerah, individu maupun kelompok secara bersama-sama bergotong royong meminimalisir dampak covid19 utamanya pada sektor ekonomi. Di sisi pemerintah sendiri beberapa bantuan sosial (Bansos), Jaring Pengaman Sosial (JPS) di luncurkan, baik berupa program lama maupun program baru. Beberapa yang sudah dan akan dilakukan dalam rangka meminimalisir dampak sosial ekonomi diantaranya, yaitu: Program Keluarga Harapan (PKH), BPNT/Program Sembako, Bantuan Sosial Tunai (BST) Kemensos, BST Dana Desa, BST Provinsi, BST Kabupaten/Kota,Subsidi PLN, Kartu Prakerja dan lainnya. Semua program tersebut bertujuan untuk perlindungan sosial bagi masyarakat miskin dan rentan (Sagala, Yamin, Pratama, & Rianawati, 2014).

Pemerintah melalui kementrian sosial merealisasikan jumlah penerima program sembako dari 15,2 juta menjadi 20 juta KPM pada tahun 2020 ini (Kemsos, 21 April 2020). Penambahan 4,8 juta peserta ini merupakan KPM perluasan terdampak covid19 dari penerima program yang sebelumnya dikenal sebagai Bantuan Pangan Non Tunai (BPNT). Indeks bantuan sosial yang diterima KPM pada program sembako yakni sebesar Rp.200.000,- naik dari jumlah sebelumnya Rp.150.000,-. Bantuan di terima KPM setiap awal bulan yang ditransfer langsung ke kartu Kartu Keluarga Sejahtera (KKS) mereka. Berdasarkan pedoman umum Program Sembako (2019) KPM membelanjakan uang bantuan tersebut dengan komoditas bahan pangan seperti: Beras, Sagu, Jagung, Daging, Ikan, Telur, Tahu, Tempe, Sayuran dan buah-buahan. Pembelian paket sembako tersebut dapat dilakukan di E-Warong maupun Rumah Pangan Kita (RPK) terdekat.

E-Warong Berkah Harapan merupakan salah satu tempat pembelian paket program sembako. E-Warong ini merupakan salah satu dari 25 E-Warong yang ada diwilayah kota Pekanbaru. Berdasarkan hasil kunjungan tim pada saat pra-pengabdian, setidaknya ada sekitar 300-400 orang KPM yang melakukan pembelian sembako. Kita bisa bayangkan keramaian pada saat pembelian tersebut. Jika upaya edukasi/penyuluhan tidak dilakukan maka dihawatirkan akan ada *cluster* baru dalam penyebaran covid19 yang tentu saja bisa berpotensi menambah jumlah kasus positif.

Sesuai dengan Peraturan Wali Kota (Perwako) Kota Pekanbaru No 104 Tahun 2020, menegaskan bahwa lingkungan tempat kerja dan usaha wajib memperhatikan protokol kesehatan berupa penyediaan tempat cuci tangan, penggunaan masker, penerapan *physical distancing.* Untuk itu, guna melakukan upaya pencegahan dan untuk mendukung Perwako tersebut tim pengabdi melakukan pengabdian kepada masyarakat dengan tema “Peningkatan Pengetahuan Pengurus e-Warong dalam adaptasi kebiasaan hidup baru pasca pandemi covid-19”.

**METODE**

Kegiatan pengabdian ini diadakan di e-Warong Berkah Harapan yang terletak di Jalan Handayani II, Kota Pekanbaru. Beberapa tahapan dalam pelaksanaan pengabdian ini meliputi:

1. **Persiapan**

 Kelompok yang menjadi sasaran pengabdian ini adalah pengurus e-Warong Berkah Harapan yang berlokasi di Kelurahan Perhentian Marpoyan, Kecamatan Marpoyan Damai, Kota Pekanbaru. Peningkatan pengetahuan ini diberikan pada pengurus e-warong yang dalam kesehariannya berhadapan langsung dengan banyak orang. Tim melakukan beberapa persiapan sebelum pengabdian ini diantaranya, menghubungi penyelia e-Warong, pendamping PKH setempat tentang rencana kegiatan pengabdian. Selanjutanya juga dilakukan komunikasi dengan pengurus e-warong berkaitan dengan kegiatan yang dimaksud, untuk akhirnya menetapkan hari dan tanggal kegiatan.

 Persiapan lain yang tim juga lakukan adalah menyiapkan keperluan alat pelindung diri bagi para mitra diantaranya: *face* *shield*, masker, *handsanitaizer*, sarung tangan plastik, sabun cuci tangan. Selain itu tim juga menyiapkan tong cuci tangan untuk pengurus e-Warong dan KPM.

1. **Pelaksanaan**

Kegiatan pengabdian dilaksanakan dengan metode ceramah, tanya jawab dan demonstrasi cuci tangan pakai sabun, juga disertai penilaian Pre-test dan Post-test. Penyuluhandan demonstrasi dilakukan secara tatap muka dan memperhatikan protocol kesehatan dengan menggunakan bantuan poster dan perangkat cuci tangan. Tahapan pelaksanaan pada Pengabdian Masyarakat ini adalahsebagai berikut :

1. Membagikan soal *pre*-*test* untuk menilai pengetahuan awal mitra.
2. Memberikan edukasi mengenai penularan dan bahaya virus Covid19.
3. Memberikan edukasi tentang pola hidup bersih dan sehat di tempat usaha.
4. Demonstrasi cara mencuci tangan kepada masyarakat.
5. Membagikan soal *post*-*test*
6. **Evaluasi**

Akhir acara tim membagikan soal *post-test*. Ini bertujuan untuk mengetahui daya serap mitra dalam menerima materi. Keberhasilan dapat juga dilihat berdasarkan hasil *post*-*test* yang diberikan setelah penyampaian materi. Kegiatan pengabdian ini juga dievaluasi melalui peninjauan langsung saat pelaksanaan penyaluran bantuan Sembako pada bulan berikutnya. Hal ini dilakukan untuk mengetahui apakah protokol covid19 sudah dijalankan atau belum. Dari kedua hasil evaluasi ini kita dapat melihat dan membandingkan penyaluran bantuan sebelum dan sesudah dilakukannya kegiatan pengabdian.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dalam upaya berbagi ilmu dan informasi tentang peningkatkan pengetahuan pengurus e-Warong terhadap bahaya covid19, cara pencegahan, bentuk penularan serta promosi pola hidup bersih sehat. Kegitan ini dilaksanakan pada bulan Juni 2020 bertempat di e-Warong Berkah Harapan, Kelurahan Perhentian Marpoyan, Kecamatan Marpoyan Damai, Kota Pekanbaru.

Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan upaya untuk menularkan pengalaman baik ke individu atau kelompok masyarakat yang lebih luas. Beberapa upaya yang dapat dilakukan adalah dengan membagikan/memberikan materi edukasi guna menambah serta meningkatkan sikap dan perilaku hidup yang bersih dan sehat (Fatmawati, Ariyanto, & Nurfitriani, 2019). Salah satu cara nya adalah dengan memberikan penyuluhan dan pendidikan kesehatan. Penyuluhan adalah salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan (Sukri, Syuryadi, & Ernalia, 2020). Hal ini sejalan dengan Beberapa hasil penelitian yang dilakukan oleh (Syamsuar, Alam, & Sari, 2018), (Isnainy et al, 2020), (Inayah, A, & Aini, 2018), dimana penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan mitra. Walau demikian penyuluhan membutuhkan waktu yang cukup lama, penyuluhan juga membutuhkan perencanaan yang matang, terarah dan berkesinambungan (Lucie, 2005). Untuk itu upaya serius harus senantiasa di lakukan dan di awasi agar terlaksana sesuai dengan apa yang diharapkan.

Kegiatan di ikuti oleh 12 orang mitra. Selain pengurus juga dihadiri oleh pendamping PKH yang bertugas di kecamatan tersebut. Perkenalan awal menandai awal pelaksanaan kegiatan ini. Sesaat sebelum penyampaian materi, tim membagikan soal *pre test* untuk mengetahui pengetahuan awal mitra dalam tema ini.

Hasil *pre-test* sendiri dapat kita lihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Hasil *pre-test*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Skor | Rata-rata | Std.Deviasi | N |
| *pre-test* | 49,77 | 12,95 | 12 |

Hasil *pre-test* tersebut menunjukkan bahwa rata-rata skor tes yang diperoleh menunjukkan hasil yang cukup rendah. Berdasarkan hasil penelaahan, ada beberapa soal *pre-test* yang diajukan tim dimanatidak satupun yang menjawab soal tersebut dengan “Ya” atau mengetahui terhadap pengetahuan tersebut. Sehingga tim pengabdi menilai soal dengan jawaban terendah menjadi fokus tim dalam penyampaian materi.

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dengan serius tapi santai. Untuk menambah pengetahuan mitra maka dilakukan persentasi materi cara menjaga kesehatan, serta protocol-protokol kesehatan selama masa pandemi. Salah satu cara menjaga kesehatan tubuh adalah dengan senantiasa membersihkan tangan. Selain sebagai upaya menjaga pola hidup sehat mencuci tangan dengan sabun dapat mengurangi dan membunuh microarganisme, bakteri, mengurangi penyakit pernapasan dan dapat membunuh virus penyebab penyakit (Dahlan dan Umrah, 2013);(Chittleborough, Nicholson, Young, Bell, & Campbell, 2013). Mencuci tangan secara rajin, terus dan teratur perlu di galakkan sehingga hal ini menjadi kebiasaan dalam keseharian.

Berikut adalah beberapa momen dari kegiatan pengabdian masyarakat yang tersaji dalam foto berikut:





Gambar 2. Penyampaian materi penyuluhan

­­­­

Disamping penyampaian materi tim juga memberikan kesempatan kepada mitra untuk bertanya seputar covid19, pola hidup bersih dan sehat guna menjaga imunitas tubuh. Beberapa pertanyaan yang muncul dari peserta pada sesi tanya jawab seperti bagaimana seseorang bisa terinfeksi COVID-19, Berapa lama virus ini bertahan di atas permukaan benda, Apa yang membedakan flu akibat infeksi covid19 dengan flu dan deman pada orang biasa. Seluruh pertanyaan yang diajukan mitra dapata dijawab dengan baik oleh tim pengabdi.

Selain itu tim pengabdi juga menekankan bahwa sangat penting untuk mengonsumsi makanan bergizi dalam menjaga daya tahan tubuh. Tim pengabdi juga menyarankan masyarakat untuk memanfaatkan lahan pekarangan untuk menanam apotik hidup. Serta mengajak mitra untuk terus menerapkan protokol Covid19 di lingkungan e-Warong dengan senantiasa melakukan Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS). Dengan melakukan demonstrasi CTPS dan edukasi tentang bahaya Covid-19 masyarakat diharapkan akan sadar dan menjaga kebersihan dan kesehatan serta menjaga diri dari potensi penularan covid19.



Gambar 3. Demonstrasi Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS)

 Akhir dari sesi materi dan demonstrasi CTPS tim pengabdi gunakan untuk menyebarkan soal *post-test.* Jawaban *post-test* ini akan menjadi tolak ukur dari berhasil tidaknya kegiatan ini. Hasil *post-test* tersebutdapat kita lihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Hasil *pre-test*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Skor | Rata-rata | Std.Deviasi | N |
| *pre-test* | 91,14 | 11,22 | 12 |

 Hasil *post-test* menunjukkan kenaikan yang cukup tinggi dengan rata rata skor 91,14. Kenaikan dari hasil jawaban *post-test* ini menunjukkan pengetahuan pengurus yang bertambah dari sebelumnya. Tim pengabdi berharap dengan memberikan edukasi kepada pengurus e-Warong ini kemudian bisa melanjutkan pola protokol ini ke penerimabantuan PKH dan Sembako yang setiap bulan menukarkan bantuan non-tunainya di e-warung.

Kegiatan pengabdian diakhiri foto bersama dan penyerahan perlengkapan alat pelindung diri untuk pengurus berupa *face* *shield*, masker, *handsanitaizer*, sabun cuci tangan, sarung tangan plastik dan tong cuci tangan. Diharapakan dengan pemberian bantuan ini, kekhawatiran pengurus akan penularan covid19 sedikit berkurang sehingga pengurus dapat melakukan pekerjaanya dengan baik dan lancar.



Gambar 4. Foto Bersama setelah kegiatan pengabdian

**SIMPULAN**

Pandemi covid19 memaksa kita untuk melakukan perubahan extrim dalam kehidupan sehari hari. Interaksi sosial, ekonomi, budaya hingga beribadah tak luput dari penyesuaian. Inilah momentum kita untuk beradaptasi dengan cara hidup baru sehingga dapat melewati pandemi yang menyebar secara global ini. Perubahan memang memberatkan dan seringkali membuat kita tidak nyaman namun apapun itu harus tetap dikerjakan dengan sikap sabar, terus belajar, berpikir positif dan beradaptasi dengan perubahan.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang di lakukan para Dosen di lingkungan Civitas Akademika UIN Sultan Syarif kasim Riau ini sudah berjalan dengan baik. Mitra merasakan sekali manfaat atas kegiatan ini. terlebih dengan bantuan alat pelindung diri dan tong cuci tangan yang selama ini memang dibutuhkan oleh mitra.

**UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada pendamping PKH Rahmadhani, S.Psi yang intens berkomunikasi dengan tim pengabdi serta memberikan dukungan dan sambutan begitu hangat kepada pengabdi. Selanjutnya kepada pengurus e-Warong yang sudah bersedia meluangkan waktunya sehingga kegiatan ini terlaksana dengan baik. Kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian (LP2M) UIN Sultan Syarif Kasim Riau yang memberikan kepercayaan kepda kami untuk melaksanakan pengabdian ini.

**DAFTAR PUSTAKA**

Chittleborough, C. R., Nicholson, A. L., Young, E., Bell, S., & Campbell, R. (2013). Implementation of an educational intervention to improve hand washing in primary schools: Process evaluation within a randomised controlled trial. *BMC Public Health*. https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-757

Fatmawati, T. Y., Ariyanto, A., & Nurfitriani, N. (2019). PKM Peningkatan Perilaku Hidup Sehat Pada Lanjut Usia Di Panti Sosial Tresna Werdha Kota Jambi. *J-Dinamika*. https://doi.org/10.25047/j-dinamika.v4i1.1055

Isnainy, U. C. A. S., Zainaro, M. A., Novikasari, L., Ariyanti, L., & Furqoni, P. D. (2020). Pendidikan Kesehatan Tentang Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) di SMA Negeri 13 Bandar Lampung. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, *3*(1), 27-33.

I.I., B., A., W., A., T.-B., C., H., M.U.G., K., & K., K. (2020). Pneumonia of unknown aetiology in Wuhan, China: potential for international spread via commercial air travel. *Journal of Travel Medicine*.

Inayah, R., A, A., & Aini, L. (2018). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Peningkatan Pengetahuan Tentang Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri 1 Serut Kecamatan Panti Kabupaten Jember. *The Indonesian Journal of Health Science*. https://doi.org/10.32528/ijhs.v0i0.1536

Lu, H., Stratton, C. W., & Tang, Y. W. (2020). Outbreak of pneumonia of unknown etiology in Wuhan, China: The mystery and the miracle. *Journal of Medical Virology*. https://doi.org/10.1002/jmv.25678

Rothan, H. A., & Byrareddy, S. N. (2020). The epidemiology and pathogenesis of coronavirus disease (COVID-19) outbreak. *Journal of Autoimmunity*. https://doi.org/10.1016/j.jaut.2020.102433

Sagala, S., Yamin, D., Pratama, A. A., & Rianawati, E. (2014). Social Protection Roles in Reducing Risk and Building Resilience to Communities in Indonesia. *Governance An International Journal Of Policy And Administration*. https://doi.org/10.1111/j.1467-629X.1980.tb00220.x

Sukri, S. Al, Syuryadi, N., & Ernalia, Y. (2020). *Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang dan Mitos Seputar Gizi pada Keluarga Pra-Sejahtera*. *3*.

Syamsuar, F., Alam, A. M., & Sari, R. I. (2018). Meningkatkan Pendidikan dan Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Masyarakat. *Abdi Dosen : Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*. https://doi.org/10.32832/abdidos.v2i4.220

WHO. (2020). WHO Director-General ’ s remarks at the media briefing on 2019-nCoV on 11 February. *WHO Director General’s Statement*.

Yuliana. (2020). Corona virus diseases (Covid -19); Sebuah tinjauan literatur. *Wellness and Healthy Magazine*.

Zheng, Y. Y., Ma, Y. T., Zhang, J. Y., & Xie, X. (2020). COVID-19 and the cardiovascular system. *Nature Reviews Cardiology*. https://doi.org/10.1038/s41569-020-0360-5

Kementrian Sosial. 2019. Pedoman Umum Program Sembako 2020. Tim Pengendali Pelaksanaan Penyaluran Bantuan Sosial Secara Non Tunai. Jakarta.

Peraturan Walikota Pekanbaru No 104 Tahun 2020 Tentang Pedoman Perilaku Hidup Baru Masyarakat Produktif dan Aman Dalam Pencegahan dan Pengendalian *Corona Virus Disease 2019 (Covid-19)* di Kota Pekanbaru.

<https://kemsos.go.id/realisasikan-penambahan-48-juta-keluarga-penerima-sembako>. Diakses: 14 Agustus 2020