

LAPORAN
PENGABDIAN PADA MASYARAKAT
“ PRILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS)
DI ERA NEW NORMAL “



KETUA TIM

dr. Sri Andriani Ibrahim, M.Kes

NIP. 197103072000122001

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
TAHUN 2020

**HALAMAN PENGESAHAN
PENGABDIAN MANDIRI**

- | | |
|--------------------------------------|---|
| 1. Judul Kegiatan | : Prilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Era New Normal |
| 2. Lokasi | : Program Studi Kedokteran UNG |
| 3. Ketua Tim Pelaksana | |
| a. Nama | : dr. Sri Andriani Ibrahim, M.KES |
| b. NIP | : 197103072000122001 |
| c. Jabatan/Golongan | : Lektor / 4 b |
| d. Program Studi/Jurusan | : Ilmu Keperawatan / Ilmu Keperawatan |
| e. Bidang Keahlian | : |
| f. Alamat Kantor/Telp/Faks/E-mail | : 081340069867 |
| g. Alamat Rumah/Telp/Faks/E-mail | : - |
| 4. Anggota Tim Pelaksana | |
| a. Jumlah Anggota | : - |
| b. Nama Anggota I / Bidang Keahlian | : - |
| c. Nama Anggota II / Bidang Keahlian | : - |
| d. Mahasiswa yang terlibat | : 7 orang |
| 5. Lembaga/Institusi Mitra | |
| a. Nama Lembaga / Mitra | : Himpunan Mahasiswa Kedokteran (HIMAKED) |
| b. Penanggung Jawab | : Ramadhan Mangopa |
| c. Alamat/Telp./Fax/Surel | : Jl. Sudirman Kota Gorontalo |
| d. Jarak PT ke lokasi mitra (km) | : 15 |
| e. Bidang Kerja/Usaha | : Pendidikan |
| 6. Jangka Waktu Pelaksanaan | : 1 bulan |
| 7. Sumber Dana | : Biaya Sendiri |
| 8. Total Biaya | : Rp. 2.000.000,- |

Mengetahui
Dehan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan



(DR. Herlina Jusuf, M.KES)
NIP. 196310011988032002

Mengetahui/Mengesahkan
Ketua LPM UNG



(Prof. Dr. Ishak Isa, M.Si)
NIP. 196105261987031005

Gorontalo, 9 Desember 2020
Ketua

(dr. Sri Andriani Ibrahim, M.KES)
NIP. 197103072000122001

BAB I

Pendahuluan

1.1 Dasar Pelaksanaan Kegiatan

New normal adalah langkah percepatan penanganan Covid-19 dalam bidang kesehatan, sosial, dan ekonomi. Skenario new normal dijalankan dengan mempertimbangkan kesiapan daerah dan hasil riset epidemiologis di wilayah terkait. Penerapan new normal di beberapa daerah di Indonesia menimbulkan pro dan kontra. Ada pihak yang setuju untuk diadakannya new normal karena untuk melanjutkan perekonomian dan ada juga pihak yang tidak setuju akan new normal karena dinilai grafik Covid-19 belum mengalami penurunan.

Memasuki era new normal di masa pandemi Covid-19 memicu perubahan pola hidup dan imunitas yang ada di masyarakat. Masyarakat bisa kembali beraktivitas seperti sebelum adanya pandemi, namun tetap harus memperhatikan protokol kesehatan dan imunitas yang dimiliki masing-masing masyarakat. Covid-19 berhasil mengubah kebiasaan yang kita lakukan sehari-hari baik di rumah, di sekolah, di tempat kerja, di jalan, dan dimanapun. Kita dibuatnya seakan tak berdaya, karena gerak langkah kita dibatasi dengan adanya Covid-19, sehingga membuat kita tidak produktif yang berdampak pada masalah ekonomi keluarga, masyarakat, daerah dan negara.

Covid-19 memang membawa berbagai perubahan dalam hidup manusia. Mulai dari aktivitas seperti bekerja maupun kegiatan belajar yang dilakukan di rumah, sejumlah rencana yang akhirnya harus dibatalkan, hingga perubahan pola dan gaya hidup dengan lebih memprioritaskan kesehatan.

Untuk melawan virus hal utama yang perlu kita lakukan adalah melakukan tindakan pencegahan seperti: sering cuci tangan pakai sabun,

menerapkan etika batuk/pakai masker, meningkatkan daya tahan tubuh, menjaga jarak dan hindari kerumunan. Banyak masyarakat diluar sana yang masih belum memahami dan menerapkan bagaimana harus ber-perilaku hidup bersih dan sehat di era new normal. Untuk situasi pandemi seperti COVID-19 ini, digunakan pendekatan pada peningkatan pengetahuan publik atas potensi risiko dan ancaman masalah kesehatan sehingga mereka mampu memutuskan langkahlangkah dan tindakan yang dapat melindungi diri mereka terhindar dari masalah tersebut.

1.2 Tujuan

Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan Mahasiswa di lingkungan Universitas Negeri Gorontalo (UNG) dan masyarakat umum tentang Prilaku Bersih dan Sehat (PHBS) di Era New Normal

1.3 Manfaat

1. Menambah wawasan/pengetahuan peserta tentang Prilaku Bersih dan Sehat (PHBS) di Era New Normal.
2. Terhindar dari kesalahpahaman mengenai perilaku yang tidak sehat.
3. Mengetahui cara membantu masyarakat dalam mencegah penyebaran Covid-19 dengan PHBS.

BAB II

Target dan Sasaran Khalayak

2.1 Target Kegiatan

Sasaran kegiatan dalam pengabdian ini adalah Mahasiswa di lingkungan Universitas Negeri Gorontalo (UNG) dan masyarakat umum.

2.2 Khalayak Sasaran

Sasaran Kegiatan adalah Mahasiswa yang masih aktif kuliah di Universitas Negeri Gorontalo (UNG) dan masyarakat umum yang dapat mengakses informasi melalui sosial media pelaksanaan webinar.

BAB III

Metode Pelaksanaan

3.1 Judul Kegiatan

Prilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Era New Normal

3.2 Waktu dan Tempat Kegiatan

Waktu pelaksanaan : Minggu, 12 Juli 2020 jam 09.00WITA – selesai

Tempat pelaksanaan : Program Studi Kedokteran UNG

3.3 Metode Kegiatan

Metode kegiatan yang dilaksanakan Webinar ini akan dilaksanakan melalui aplikasi ZOOM.

3.4 Peserta Kegiatan

Peserta kegiatan adalah Mahasiswa di lingkungan Universitas Negeri Gorontalo (UNG) dan masyarakat umum.

3.5 Materi Kegiatan

Prilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

PHBS adalah singkatan dari Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. PHBS merupakan suatu program yang telah dibuat oleh pemerintah Indonesia melalui Kementerian Kesehatan. Tujuannya agar meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat di seluruh Indonesia.

Perilaku ini adalah sebuah upaya agar orang-orang menjalankan pola hidup sehat dimulai dari diri sendiri, kelompok ataupun masyarakat luas. Program

ini dibuat untuk memberikan kesadaran betapa pentingnya kesehatan dan menerapkan perilaku sehat dan bersih.

Pemerintah telah menerapkan lima tatanan PHBS di antaranya rumah tangga, tempat kerja, sekolah, sarana kesehatan dan tempat umum. Rumah tangga menjadi titik penting, karena penyebaran virus bekerja dengan cepat pada tempat tersebut. Pola hidup bersih dan sehat sebenarnya sudah diimbau sejak lama, namun kebiasaan ini baru benar-benar diterapkan sejak pandemi Covid-19 terjadi.

Era New Normal

Presiden RI Joko Widodo dalam pidato resminya di Istana Merdeka (15 Mei 2020) menyatakan bahwa: “Kehidupan Kita sudah pasti berubah untuk mengatasi risiko wabah ini. Itu keniscayaan. Itulah yang oleh banyak orang disebut sebagai *New Normal* atau tatanan kehidupan baru.”.

Pada masa pandemi masyarakat Indonesia diharuskan hidup dengan tatanan hidup baru, yang dapat ‘berdamai’ dengan COVID-19. Adapun yang dimaksud dengan New Normal adalah suatu tindakan atau perilaku yang dilakukan oleh masyarakat dan semua institusi yang ada di wilayah tersebut untuk melakukan pola harian atau pola kerja atau pola hidup baru yang berbeda dengan sebelumnya. Bila hal ini tidak dilakukan, akan terjadi risiko penularan. Tujuan dari *New Normal* adalah agar masyarakat tetap produktif dan aman dari Covid-19 di masa pandemi. Selanjutnya agar New Normal lebih mudah diinternalisasikan oleh masyarakat maka

“*New Normal*” dinarasikan menjadi “Adaptasi Kebiasaan Baru”. Maksud dari Adaptasi Kebiasaan Baru adalah agar kita bisa bekerja, belajar dan beraktivitas dengan produktif di era Pandemi Covid-19.

Prilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Era New Normal

Kebiasaan baru untuk hidup lebih sehat harus terus menerus dilakukan di masyarakat dan setiap individu, sehingga menjadi norma sosial dan norma individu baru dalam kehidupan sehari-hari.

Kebiasaan lama yang sering dilakukan, seperti bersalaman, cipika-cipiki, cium tangan, berkerumun/ bergerombol, malas cuci tangan harus mulai ditinggalkan karena mendukung penularan Covid-19. Kita dituntut untuk mampu mengadaptasi/ menyesuaikan kebiasaan baru dimanapun kita berada, seperti di rumah, di kantor, di sekolah, di tempat ibadah, dan juga di tempat-tempat umum, seperti terminal, pasar, dan mal. Diharapkan dengan seringnya menerapkan kebiasaan baru dimanapun, semakin mudah dan cepat menjadi norma individu dan norma masyarakat.

Cara meningkatkan kesehatan tubuh sehingga terhindar dari CoVid-19 yaitu dengan penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat atau biasa disingkat menjadi PHBS. Penerapan PHBS sebagai bentuk pencegahan Covid-19 di Era New Normal

- Gunakan masker ketika pergi keluar rumah. Gunakan masker kain ketika pergi ke tempat publik. Masker dapat mencegah penyebaran virus dengan melindungi bagian wajah dari droplets seseorang yang mengandung Covid-19.
- Terapkan physical distancing. Pastikan tetap jaga jarak dan tidak melakukan kontak terlalu dekat dengan orang lain, kecuali memang diperlukan. Jangan lupa, untuk selalu menghindari kerumunan di tempat ramai.

- Cuci tangan rutin. Selalu cuci tangan dengan sabun dan air, terutama setelah menyentuh benda yang ada di ruang publik. Jika tidak ada wastafel atau toilet, gunakan hand sanitizer untuk membersihkan tangan.
- Bersihkan permukaan benda dengan disinfektan. Untuk benda atau barang yang sering kamu sentuh dan bawa keluar rumah, bisa dibersihkan dengan disinfektan secara rutin. Misalnya, bersihkan handphone, dompet, atau kantong belanjaan yang sering kamu gunakan.
- Perbanyak asupan makanan bergizi. Dengan menerapkan pola makan sehat dan penuh nutrisi, kualitas kesehatan dan daya tahan tubuh sudah pasti ikut meningkat. Salah satu makanan yang baik untuk daya tahan tubuh adalah makanan kaya akan vitamin C dan vitamin B kompleks.
- Cukupi kebutuhan air putih. Minum paling tidak 8 gelas sehari dapat membantu tubuh jadi tak mudah dehidrasi dan dapat meningkatkan kesehatan tubuh.
- Olahraga rutin. Memasuki new normal, sebaiknya tetap biasakan berolahraga sebelum melakukan aktivitas harian.
- Istirahat cukup. Tidur dapat membantu memaksimalkan metabolisme dan menjaga daya tahan tubuh. Usahakan untuk tidur minimal 7-8 jam setiap harinya.
- Bantu dengan multivitamin. Bantu tubuhmu memenuhi kebutuhan vitamin harian dengan mengonsumsi multivitamin secara rutin. Kamu dapat minum multivitamin yang mengandung vitamin C untuk bantu meningkatkan sistem imunitas dan jaga daya tahan tubuh.

Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) sangat penting untuk diterapkan oleh masyarakat, dibutuhkan kesadaran dan kepedulian masyarakat terhadap PHBS ini dimanapun dan kapanpun agar terhindar dari penyakit yang disebabkan Covid-19 ini.

Pencegahan penyebaran Covid di masyarakat dengan PHBS

Kebiasaan baru untuk hidup lebih sehat harus terus menerus dilakukan di masyarakat dan setiap individu, sehingga menjadi norma sosial dan norma individu baru dalam kehidupan sehari-hari. Bila kebiasaan baru tidak dilakukan secara disiplin atau hanya dilakukan oleh sekelompok orang saja, maka hal ini bisa menjadi ancaman wabah gelombang kedua. Kebiasaan lama yang sering dilakukan, seperti bersalaman, cipika-cipiki, cium tangan, berkerumun/ bergerombol, malas cuci tangan harus mulai ditinggalkan karena mendukung penularan Covid-19.

Kita dituntut untuk mampu mengadaptasi/ menyesuaikan kebiasaan baru dimanapun kita berada, seperti di rumah, di kantor, di sekolah, di tempat ibadah, dan juga di tempat-tempat umum, seperti terminal, pasar, dan mal. Diharapkan dengan seringnya menerapkan kebiasaan baru dimanapun, semakin mudah dan cepat menjadi norma individu dan norma masyarakat. Dengan demikian, kita bisa bekerja, belajar, beribadah dan beraktivitas lainnya dengan aman, sehat dan produktif. Adaptasi kebiasaan baru yang dimaksud adalah:

- sering cuci tangan pakai sabun
- pakai masker
- jaga jarak
- istirahat cukup dan rajin olahraga
- makan makanan bergizi seimbang

Inilah pesan kunci yang perlu dilakukan secara disiplin, baik secara individu maupun kolektif agar tujuan yang dimaksud dapat tercapai. Saatnya menjadi mahasiswa dan masyarakat menjadi pelopor adaptasi kebiasaan baru.

BAB IV

Biaya

Anggaran biaya yang diajukan sebanyak Rp. 1.000.000 (Satu juta rupiah), dengan rincian sebagai berikut :

1. Biaya pembelian Aplikasi Zoom dan Pulsa	: Rp. 700.000
2. Konsumsi panitia	: Rp. 700.000
3. Biaya spanduk	: Rp. 150.000
4. ATM/ATK	: Rp. 150.000
5. Desain grafis Flyer webinar	: Rp. 100.000
6. <u>Biaya penggandaan/penjilidan</u>	<u>: Rp. 200.000</u>

Jumlah : Rp. 2.000.000,-

Terbilang (Dua juta rupiah)

BAB V

Hasil Pengabdian

5.1 Hasil

Telah dilakukan penyuluhan/edukasi kepada Mahasiswa dan masyarakat umum sebanyak 198 orang. Mahasiswa dan masyarakat umum mendengarkan penyuluhan/edukasi dengan baik dan terdapat 5 Mahasiswa yang aktif bertanya tentang kebijakan pemerintah yang selalu di langgar oleh masyarakat, alasan menjaga jarak yang di anggap sesuatu tindakan yang berlebihan, memakai masker yang baik dan benar, sifat virus yang menyebabkan kematian dan konsekuensi yang didapat bila pelanggaran protokol kesehatan bila dilanggar.

5.2 Output

Kegiatan ini merupakan kesempatan bagi dosen dalam melaksanakan pengabdian masyarakat sebagai salah satu bentuk kegiatan tridharma perguruan tinggi. Bagi khalayak sasaran, pelaksanaan program ini akan sangat bermanfaat untuk Mahasiswa dan masyarakat umum dalam mencegah penularan Covid-19 dan mengetahui cara melakukan protokol kesehatan yang benar.

5.3 Rekomendasi Tindak Lanjut

Rekomendasi tindak lanjut yang diberikan pada kegiatan ini adalah :

1. Kegiatan Webinar bisa dilakukan secara berkala
2. Pengawasan di lingkungan yang sangat beresiko penularan Covid-19
3. Mahasiswa dan masyarakat umum bila sakit segera berobat dan melakukan isolasi mandiri serta meningkatkan imunitasnya.
4. Prilaku saling membantu diharapkan bila orang lain mendapatkan infeksi Covid-19

BAB VI

Penutup

6.1 Kesimpulan

Kegiatan Pengabdian ini mengenai penyuluhan/edukasi tentang perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di Era New Normal terdapat peningkatan pengetahuan Mahasiswa dan masyarakat umum yang dapat dilihat dari 5 mahasiswa yang bertanya dan yang ikut serta sebanyak 198 orang. Kegiatan berjalan dengan baik.

DOKUMENTASI



Himpunan Mahasiswa Jurusan Kedokteran
Universitas Negeri Gorontalo

#staysafe
#stayhealthy

Presents *Free Live WEBINAR

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) & Imunitas Di Era **NEW NORMAL**

Minggu, 12 Juli 2020
09.00-11.00 Wita

Live Streaming
Via ZOOM Cloud Meeting Apps

Narasumber :



dr. Sri Andriani Ibrahim, M.Kes
" Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Era New Normal "



dr. Ivan Virnanda Amu, M.Kes, Sp.PD
" Menjaga Imunitas di Era New Normal "

Moderator :



Alian Ridho



Registrasi
Scan disini :
<https://bit.ly/3gnmx5F>
*Free Certificate

Informasi :

 **Farazia**
+62 813-4299-8525

 **Putri**
+62 813-5506-2403

 [himaked.fkung](https://www.instagram.com/himaked.fkung)  [kedokteran_ung](https://www.instagram.com/kedokteran_ung)

