

PKM EDUKASI PHBS DAN SOCIAL DISTANCING PADA MASAPANDEMI DI PONPES KH MURODI MRANGGEN DEMAK

Sunan Baedowi¹, Ikha Listyarini², Kiswoyo³, Moh. Aniq KHB⁴

^{1,2,3,4}Program Studi PGSD, FIP UPGRIS

¹sunanabin@yahoo.co.id, ²ikhalistyarini@upgris.ac.id,

³kiswoyodrsmm@gmail.com, ⁴mohaniqkhh@gmail.com

ABSTRACT

Corona virus not only has an impact on health but also various other aspects of life. How to prevent and avoid the corona virus can be done with clean and healthy behavior (PHBS) and social distancing. The purpose of the PKM Educational PHBS and Social Distancing activities during the Pandemic Period at Ponpes K.H. Murodi Mranggen Demak is to improve the knowledge and skills of the students in implementing clean and healthy living behavior (PHBS) and to practice self-discipline in implementing social distancing during the pandemic. The results of this activity on socialization and education are partners have been able to implement clean and healthy living behaviors and have implemented social distancing in an orderly and good manner. The conclusion of this activity is that various kinds of training need to be given to the community, although it may be considered that the training activities carried out are common, but in fact there are still people who do not understand.

Keywords: Education, PHBS, social distancing, Pandemic

ABSTRAK

Virus corona tak hanya berdampak pada kesehatan tapi juga berbagai aspek kehidupan lainnya. Cara mencegah dan menghindari virus corona dapat dilakukan dengan perilaku hidup bersih sehat (PHBS) dan social distancing. Tujuan dari kegiatan PKM Edukasi PHBS dan Social Distancing pada Masa Pandemi di Ponpes K.H. Murodi Mranggen Demak adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan para santri dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dan melatih kedisiplinan diri dalam menerapkan social distancing pada masa pandemi. Hasil kegiatan pada sosialisasi dan edukasi ini adalah mitra telah bisa menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat serta sudah menerapkan social distancing dengan tertib dan baik. Simpulan dari kegiatan ini adalah berbagai macam pelatihan perlu diberikan kepada masyarakat, walaupun mungkin dianggap kegiatan pelatihan yang dilakukan itu sudah umum, tapi ternyata masih ada juga masyarakat yang belum memahami.

Kata Kunci: edukasi, PHBS, social distancing, pandemi

PENDAHULUAN

Sudah lebih dari satu tahun lamanya Indonesia menghadapi pandemi virus Corona Covid-19. Sejak kasus pertama diumumkan pada awal Maret 2020. Pada 8 September 2020, total kasus positif Covid-19 di Indonesia sudah mencapai 200.000 kasus. Artinya hanya butuh waktu 45 hari untuk Indonesia mencatat penambahan 100.000 kasus sejak 27 Juli. Hal ini menunjukkan, penambahan kasus infeksi virus Corona kian bertambah pesat di Indonesia (Dwirianto, 2019). Pandemi virus corona di a belum kunjung mereda. Hampir satu tahun diterpa wabah, kini angka positif virus corona di Indonesia telah menembus ratusan ribu kasus. Pemerintah pusat dan daerah pun berpacu melakukan pengetesan dan penelusuran kasus Covid-19. Pemerintah melakukan berbagai upaya untuk menekan penyebaran kasus Covid-19 di Indonesia. Salah satunya dengan pemetaan penyebaran virus corona.

Kehidupan sosial pun berubah, sehingga seluruh masyarakat mau tidak mau harus bisa beradaptasi. Jika menilik ke belakang, Coronavirus Disease 19 atau Covid-19 yang menjadi cikal bakal pandemi ini pertama kali muncul di Wuhan, Tiongkok, pada Desember 2019. Penyebabnya adalah virus corona jenis baru yang disebut SARS Cov-2. Virus ini menyerang saluran pernapasan dan menyebabkan penyakit infeksi saluran pernapasan. Covid-19 disebabkan oleh SARS-COV2 yang termasuk dalam keluarga besar coronavirus yang sama dengan penyebab SARS pada tahun 2003, hanya berbeda jenis virusnya. Gejalanya mirip dengan SARS, namun angka kematian SARS (9,6%) lebih tinggi dibanding Covid-19 (kurang dari 5%), walaupun jumlah kasus Covid-19 jauh lebih banyak dibanding SARS. Covid-19 juga memiliki penyebaran yang lebih luas dan cepat ke beberapa negara dibanding SARS. akan keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit pada manusia dan hewan. Pada manusia biasanya menyebabkan penyakit infeksi saluran pernapasan, mulai flu biasa hingga penyakit yang serius seperti *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS) dan Sindrom Pernafasan Akut Berat/ *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS). akan keluarga besar virus yang menyebabkan

penyakit pada manusia dan hewan. Pada manusia biasanya menyebabkan penyakit infeksi saluran pernapasan, mulai flu biasa hingga penyakit yang serius seperti *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS) dan Sindrom Pernafasan Akut Berat/ *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS). Pandemi virus corona memberikan banyak pelajaran bagi seluruh warga dunia. Saat ini, tiap orang melakukan usaha terbaik demi menghindari risiko terinfeksi Covid-19. Pengetahuan tentang dampak positif dan negatif virus corona menjadi bekal dalam menghadapi penyakit ini. Dikutip dari situs BMJ atau British Medical Journal, pandemi memberikan dampak positif pada perubahan perilaku manusia. Publik menjadi lebih serius menanggapi pesan kesehatan masyarakat. Direktur Medis untuk kontrol infeksi di Rady Children's Hospital, San Diego, California, Alice Pong mengatakan, jumlah kasus gangguan pernapasan anak di rumah sakitnya menurun. Gangguan ini meliputi influenza, parainfluenza, respiratory syncytial virus, and human metapneumovirus (<https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-5106402/dampak-positif-dan-negatif-virus-corona-yang-bisa-jadi-pelajaran>).

Dampak negatif virus corona hingga saat ini sedang dialami hampir tiap negara. Virus corona tak hanya berdampak pada kesehatan tapi juga berbagai aspek kehidupan lainnya. dampak negatif virus corona hingga saat ini sedang dialami hampir tiap negara. Virus corona tak hanya berdampak pada kesehatan tapi juga berbagai aspek kehidupan lainnya. Hingga kini belum diketahui kapan pandemi Covid-19 selesai, sehingga yang bisa dilakukan adalah menerapkan usaha pencegahan. Siapa pun dapat terinfeksi virus corona. Akan tetapi, bayi dan anak kecil, serta orang dengan kekebalan tubuh yang lemah lebih rentan terhadap serangan virus ini. Selain itu, kondisi musim juga mungkin berpengaruh. Cara mencegah dan menghindari virus Corona dapat dilakukan dengan menerapkan perilaku hidup bersih sehat (PHBS). Pencegahan ini dianggap cara terbaik untuk menghindari penyakit karena sampai sekarang belum ada obat dan vaksinya. Beberapa kasus penularan diprediksi terjadi ketika tangan yang menyentuh permukaan terkontaminasi oleh virus lalu tak sengaja memegang

wajah. Virus Corona lalu berpindah dari tangan ke hidung atau mulut.

Dalam upaya menangani wabah virus Corona yang semakin meluas, pemerintah menganjurkan masyarakat untuk menerapkan social distancing atau pembatasan sosial. Selain menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat atau PHBS, social distancing juga merupakan langkah untuk mencegah menyebarnya virus covid-19. Social distancing adalah jarak jarak dengan yang lainnya. Social distancing yang disarankan setidaknya 1 meter dengan orang lain. Salah satu lingkungan yang rawan tersebarnya virus covid-19 adalah pondok pesantren. Pondok pesantren merupakan lembaga pendidikan Islam berbasis masyarakat di mana siswanya tinggal bersama di bawah bimbingan kyai dan guru. Hal itu dikarenakan fasilitas yang membuat sekelompok orang hidup bersama seperti asrama atau pondok rawan menimbulkan klaster baru penularan virus corona sehingga betapa pentingnya disiplin semua pihak menjalani protokol kesehatan. Terlebih, di tempat yang jumlah orangnya banyak dan berinteraksi 24 jam selama berminggu-minggu bahkan berbulan-bulan. Contohnya sekolah di asrama atau pondok pesantren. Selain adanya konsentrasi jumlah orang setiap harinya, orang-orang di suatu asrama biasanya bertemu lebih intens. Bahkan terkadang peralatan makan pun juga digunakan bersama-sama. Berdasarkan uraian di atas, maka diperlukan upaya edukasi secara terus-menerus terhadap semua pihak sebagai upaya untuk mencegah dan memutus rantai penyebaran covid-19. Untuk itu diperlukan program “PKM Edukasi PHBS dan *Social Distancing* pada Masa Pandemi di Ponpes KH Murodi Mranggen Demak”.

Jenis luaran yang dicapai meliputi edukasi dan pengetahuan tentang dampak virus covid-19, memberikan imbauan untuk selalu menerapkan protocol kesehatan, himbauan kepada para santri untuk menerapkan PHBS dalam kehidupan sehari-hari, dan himbauan kepada para santri agar membiasakan diri melakukan *social distancing*.

Solusi yang ditawarkan meliputi pemberian Edukasi tentang dampak virus covid 19, pemberian Edukasi dan ajakan untuk selalu menerapkan protokol kesehatan, pemberian Edukasi dan ajakan untuk selalu menerapkan PHBS dalam kehidupan sehari-hari di lingkungan ponpes, dan pemberian Edukasi dan ajakan untuk selalu melakukan social distancing

METODE DAN PELAKSANAAN

Program Penanganan virus covid-19 bagi para santri di lingkungan Ponpes K.H. Murodi Mranggen Demak merupakan bentuk salah satu edukasi dan kegiatan pendampingan dalam hal penanganan virus covid 19. Dalam kegiatan ini dilakukan dengan beberapa metode yaitu: sosialisasi pentingnya menerapkan PHBS agar terhindar dari virus covid 19, pemberian edukasi dan strategi agar terhindar dari virus covid 19, dan pemberian pengetahuan penerapan social distancing. Tahapan tersebut adalah sebagai berikut:

1. Sosialisasi Kegiatan PHBS yang Intensif Secara Online Target peserta adalah seluruh santri yang sedang melakukan proses belajar di Ponpes K.H. Murodi di Mranggen Demak. Peserta akan diberi pengetahuan mengenai pentingnya menjaga dan menerapkan kegiatan PHBS di lingkungan sekitar. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman para santri, sehingga diharapkan tidak akan lagi ditemukan para generasi muda khususnya santri yang tidak tahu tentang menerapkan kegiatan PHBS pada masa pandemi. Kelompok mitra terkait berperan untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan tersebut.

2. Pendampingan dalam Penerapan Kegiatan PHBS dan social distancing pada Masa Pandemi
Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan para santri dalam menerapkan kegiatan PHBS dala kehidupan sehari-hari dan mencegah menyebarkan virus covi-19 yang masih marajalela di Indonesia. Target peserta adalah seluruh santri di Ponpes K.H. Murodi di Mranggen Demak

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian ini dilaksanakan oleh Tim Dosen dari Universitas PGRI Semarang di Ponpes KH Murodi Mranggen Kabupaten Demak. Dalam kegiatan tersebut Tim Pengabdi telah melakukan koordinasi dengan pihak pengasuh Ponpes dengan intens dan baik. Pengabdian yang berjudul PKM Edukasi PHBS dan *Social Distancing* pada Masa Pandemi di Ponpes KH Murodi Mranggen Demak merupakan kegiatan dalam rangka memutus mata rantai penyebaran virus covid 19. Corona virus atau disebut juga dengan virus corona merupakan keluarga besar virus yang mengakibatkan terjadinya infeksi saluran pernapasan atas ringan hingga sedang, seperti penyakit flu. Banyak orang terinfeksi virus ini, setidaknya satu kali dalam hidupnya. Siapa saja dapat terinfeksi virus corona. Akan tetapi, bayi dan anak kecil serta orang dengan kekebalan tubuh yang lemah lebih rentan terhadap serangan virus ini. Selain itu, kondisi musim juga mungkin berpengaruh. Contohnya, di Amerika Serikat, infeksi virus corona lebih umum terjadi pada musim gugur dan musim dingin.

Khusus untuk covid-19, masa inkubasi belum diketahui secara pasti. Namun, rata-rata gejala timbul antara 2–14 hari setelah virus pertama masuk ke dalam tubuh. Sementara itu, metode transmisi covid-19 juga belum diketahui dengan pasti. Awalnya, virus corona jenis covid-19 diduga bersumber dari hewan. Virus corona covid-19 merupakan virus yang beredar pada beberapa hewan, termasuk unta, kucing, dan kelelawar. Dengan melihat data di atas maka diperlukan adanya kegiatan

yang dapat mengedukasi warga masyarakat, khususnya yang berada di lingkungan pesantren. Pelaksanaan Pengabdian yang dilakukan dalam rangka menekan dan memutus laju pertumbuhan penderita kasus covid 19 yang di lakukan tim Pengabdi UPGRIS adalah Mengkoordinasi dengan pihak pengasuh Ponpes KH Murodi Mranggen Kabupaten Demak dengan membuat dan merancang desain dan isi dalam bentuk kegiatan edukasi dan sosialisasi secara daring supaya mengedukasi para santri. selain itu juga mengedukasi melalui penerapan perilaku hidup bersih dan sehat untuk pembiasaan gerakan mencuci tangan dengan adanya cuci tangan maka dapat memutus covid 19, penyediaan masker dan sanitizer kepada para santri yang belajar di pondok pesantren. Dengan adanya tindakan protokol kesehatan tersebut agar dapat menekan laju pertumbuhan tertularnya covid 19.

Kebiasaan baru atau di sebut dengan new normal yang merupakan perubahan perilaku atau kebiasaan untuk tetap menjalankan aktivitas seperti biasa namun dengan selalu menerapkan protokol kesehatan dan social distancing di tengah pandemi COVID-19. Himbauan dari pemerintah ini menganjurkan agar kita bisa hidup “berdampingan” dengan virus. Penting untuk diingat, jangan memaksakan diri untuk keluar rumah bila sedang tidak sehat, apalagi jika kamu mengalami gejala covid-19, seperti demam, batuk, sesak napas, pilek, atau sakit tenggorokan. Social distancing merupakan salah satu langkah pencegahan dan pengendalian infeksi virus Corona dengan menganjurkan orang sehat untuk membatasi kunjungan ke tempat ramai dan kontak langsung dengan orang lain. Social distancing adalah tindakan isolasi diri untuk mencegah dan mengendalikan penyebaran covid-19. Tujuannya untuk mengurangi kemungkinan kontak antara orang yang terinfeksi dan orang yang tidak terinfeksi, sehingga dapat meminimalkan penularan covid-19 bahkan dapat mencegah kematian. Ada sebelas langkah sehat terhindar covid-19 melalui Social distancing, yaitu 1. Jika harus keluar rumah tetaplah menggunakan masker dobel yang dianjurkan pemerintah, 2. Bekerjalah dari rumah alih-alih di kantor, 3. Menutup sekolah atau beralih ke kelas online untuk

belajarlah dari rumah, 4. Jika harus berada di sekitar orang, jaga jarak dengan orang lain sekitar 6 kaki (1-2 meter), 5. Berbelanja ke toko saat mendesak atau untuk membeli kebutuhan pokok, 6. Bertemu orang lain dengan telepon atau video call alih-alih secara langsung, 7. Tidak berpergian keluar negeri dan tidak mudik, 8. Sebisa mungkin menjauhi keramaian atau berkerumun, 9. Beribadah di rumah dengan keluarga tercinta, 10. Membatalkan atau menunda acara besar selama social distancing, 11. Dan yang terpenting tetap berfikir positif.

PENUTUP

Kesimpulan

Mitra sangat menerima dan antusias dalam mengikuti kegiatan sosialisasi dan edukasi PHBS dan *Social Distancing* pada Masa Pandemi di Ponpes KH Murodi Mranggen Demak yang dilaksanakan pada bulan Agustus 2021. Dibuktikan dengan penerimaan yang baik selama proses sosialisasi, dan komunikasi yang berjalan lancar selama proses kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang dilaksanakan oleh Tim Dosen UPGRIS. Pihak pengasuh dan para santri di Ponpes KH Murodi Mranggen Demak memang sangat mengharapkan adanya kegiatan sosialisasi dan edukasi terkait dengan pembiasaan dan pererapan social distancing dan PHBS selama masa pandemi covid 19 untuk memutus persebaran virus covid 19.

DAFTAR PUSTAKA

- Adrian, Kevin. (2020). <https://www.alodokter.com/pentingnya-menerapkan-social-distancing-demi-mencegah-covid-19>.
- Dwianto, Achmad Reyhan. (2020). <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d5240992/perjalanan-8-bulan-pandemi-virus-corona-covid-19-diindonesia>,//<https://www.cnnindonesia.com/nasional/20201110123516-25-568018/kilas-balik-pandemi-covid-19-di-indonesia>