

PENERAPAN BUDAYA HIDUP SEHAT DALAM MENCEGAH PENYEBARAN WABAH COVID-19 DI DUSUN NGAMBAK LIPURO, DESA BEKONANG

Adi Ratriyanto¹, Herman Saputro², Vita Nanda Larasati³

¹Fakultas Pertanian, Universitas Sebelas Maret, Surakarta

²Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret, Surakarta

³Fakultas Hukum, Universitas Sebelas Maret, Surakarta

Coresponding author: ratriyanto@staff.uns.ac.id

ABSTRAK

Permasalahan yang terjadi dewasa ini adalah kurangnya pengetahuan dan pemahaman masyarakat dalam menerapkan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam menjaga kesehatan tubuh dan langkah untuk mencegah penyebaran wabah Covid-19. Kegiatan KKN UNS Tanggap Covid-19 Batch II ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat dalam menerapkan Pola Hidup Bersih dan Sehat. Kegiatan ini dilaksanakan di Dusun Ngambak Lipuro, Desa Bekonang, Kecamatan Mojolaban, Kabupaten Sukoharjo. Pelaksanaan kegiatan KKN UNS secara daring meliputi pemberian informasi seputar Covid-19 kepada masyarakat melalui media sosial, pemberian masker dan hand sanitizer serta edukasi kepada masyarakat. Kegiatan secara luring dengan memberikan tutorial pembuatan tempat cuci tangan, dan pembuatan masker dari kain perca. Selain itu, dilakukan program budi daya ikan dan sayuran di dalam ember (Budikdamber) untuk meningkatkan ketahanan pangan. Hasil kegiatan KKN UNS ini dapat meningkatkan pengetahuan, pemahaman, dan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan dan PHBS. Dengan penerapan PHBS dalam kehidupan sehari-hari diharapkan dalam menekan jumlah penyebaran maupun penularan wabah Covid-19.

Kata kunci : Budaya hidup sehat, Budikdamber, Covid-19, KKN UNS

PENDAHULUAN

Coronavirus disease 2019 (Covid-19) disebabkan oleh *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2* (SARS-CoV-2). Covid-19 pertama dilaporkan di Indonesia pada bulan Maret 2020 (www.covid19.go.id; Wulandari et al., 2020). Coronavirus adalah virus RNA dengan ukuran partikel 120-160 nm yang dapat ditularkan dari manusia ke manusia dan telah menyebar secara luas. Hasil analisis filogenetik menunjukkan bahwa virus ini masuk dalam subgenus yang sama dengan coronavirus yang menyebabkan

wabah *Severe Acute Respiratory Illness* (SARS) pada 2002-2004, yaitu Sarbecovirus. Penyebaran penyakit ini telah memberikan dampak luas secara sosial dan ekonomi (Susilo et al., 2020). Pandemi ini membawa dampak yang besar bagi kehidupan masyarakat. Tak hanya menyebabkan permasalahan ekonomi tetapi juga berpotensi pada krisis kebutuhan pangan dan Pendidikan (Nurkholis, 2020).

Kabupaten Sukoharjo merupakan salah satu kabupaten terdampak Covid-19 di Provinsi Jawa

Tengah. Berdasarkan informasi per tanggal 12 Juli 2020 dalam website <https://corona.sukoharjokab.go.id>, total jumlah Orang Tanpa Gejala (OTG) sebanyak 872 orang, Orang Dalam Pemantauan (ODP) sebanyak 738 orang, Pasien Dalam Pengawasan (PDP) sebanyak 22 orang, dan pasien positif Covid-19 sebanyak 108 orang, dengan jumlah pasien meninggal sebanyak 8 orang dan yang sembuh sebanyak 76 orang. Mojolaban yang termasuk salah satu kecamatan di Kabupaten Sukoharjo terdeteksi angka total jumlah ODP sebanyak 32 orang, PDP sebanyak 1 orang, dan positif sebanyak 16 orang.

Pemerintah pusat maupun pemerintah daerah telah berupaya melakukan berbagai upaya guna mencegah dan menangani Covid-19, salah satunya dengan memberikan pemahaman dan himbauan kepada masyarakat melalui website <https://covid19.go.id> (website pusat) dan website <https://corona.sukoharjokab.go.id> (website Kabupaten Sukoharjo). Selain itu, pemerintah melalui media sosial memberikan informasi untuk menangkal kabar bohong atau lebih dikenal dengan hoaks agar tidak terjadi keresahan di tengah masyarakat yang berakibat pada menurunnya imunitas tubuh seseorang. Atas kondisi tersebut, Universitas Sebelas Maret Surakarta (UNS) mengeluarkan kebijakan untuk mengadakan KKN Covid-19 berbasis daring di wilayah tempat tinggal masing-masing mahasiswa melalui KKN UNS Tanggap Wabah Covid-19 yang dalam kesempatan kali ini, kami mengadakan kegiatan tersebut di Desa Ngambak Lipuro RT 01 RW 05 Bekonang, Mojolaban, Sukoharjo.

Kegiatan KKN UNS Tanggap Covid-19 Batch II yang kami laksanakan di Desa Ngambak Lipuro RT 01 RW 05 Bekonang, Mojolaban, Sukoharjo dapat membantu pemerintah dalam memberikan pemahaman kepada masyarakat terkait dengan Covid-19. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat dalam

mentaati himbuan pemerintah untuk melaksanakan protokol kesehatan pada kegiatan sehari-hari melalui Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sehingga kesehatan tubuh dapat terjaga dan penyebaran wabah Covid-19 dapat dicegah untuk menekan angka yang terkonfirmasi Covid-19.

METODE

Kami mengambil tema yaitu *“Supporting Pemahaman Masyarakat terhadap Covid-19”*. Adapun program yang kami laksanakan adalah sebagai berikut:

1. Program edukasi masyarakat Ngambak Lipuro RT 01/RW 05 Bekonang, Mojolaban, Sukoharjo akan pentingnya menerapkan PHBS dan himbauan pemerintah.

Penyampaian informasi terkait dengan Covid-19 dan PHBS diberikan secara daring melalui Whatsapp Group, Instagram, Facebook. Informasi yang diberikan dibuat semenarik dan sesederhana mungkin supaya masyarakat dapat memahami dan mengaplikasikan informasi dalam kehidupan sehari-hari. Kami juga dibuka kesempatan untuk masyarakat berdiskusi bersama supaya dapat membuka wawasan tiap-tiap individu. Penyebaran informasi tersebut kami dasarkan pada riset melalui sumber-sumber yang terpercaya, guna menangkal adanya berita bohong di masyarakat. Sedangkan secara luring, kami memberikan starter kit secara door to door untuk meminimalkan kontak dengan warga tujuannya untuk mendukung pengaplikasian PHBS dan memberikan tutorial pembuatan tempat cuci tangan, dan pembuatan masker dari kain perca.

2. Program edukasi masyarakat Ngambak Lipuro RT 01/RW 05 Bekonang, Mojolaban mengenai kegiatan positif yang dapat dilakukan di tengah wabah Covid-19.

Kegiatan ini kami laksanakan dengan memberikan informasi tentang budidaya ikan dalam ember dan aquaponik serta penanaman kaktus di pot lukis. Pemberian informasi tersebut kami berikan melalui video tutorial agar memudahkan masyarakat dalam menangkap informasi cara membuat budikdamber plus aquaponik dan cara menanam kaktus di pot lukis. Kedua kegiatan ini diharapkan mampu mendorong masyarakat dalam memanfaatkan waktu luang agar tetap produktif di masa pandemi.

HASIL, PEMBAHASAN, DAN DAMPAK

Program edukasi masyarakat pentingnya menerapkan PHBS dan himbauan pemerintah

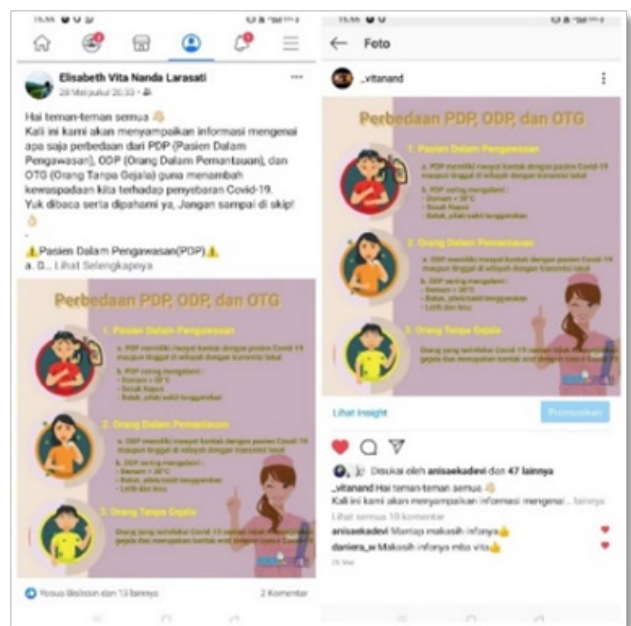
Masyarakat masih banyak yang belum menerapkan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dan belum mengindahkan himbauan pemerintah. Padahal hal tersebut merupakan cara guna menekan penyebaran Covid-19. Masyarakat masih belum memiliki “sense of crisis” atau pemahaman akan krisis, sehingga masyarakat masih menganggap remeh Covid-19 dan masih beraktifitas seperti biasa. Oleh sebab itu, pemerintah maupun masyarakat yang berliterasi tinggi wajib membangun kesadaran dan pemahaman publik akan krisis yang sedang terjadi.

KKN UNS mencoba untuk mengambil peran membantu pemerintah dalam mengedukasi masyarakat, khususnya di Desa Ngambak Lipuro RT 01 RW 05 Bekonang, Mojolaban, Sukoharjo. Edukasi mengenai Covid-19 diberikan secara daring yakni melalui *Whatsapp Group*, *Facebook*, *Instagram* dan *Youtube*. Konten yang dibagikan berupa informasi Covid-19, seperti gejala Covid-19, perbedaan OTG, ODP, PDP, dan pasien positif Covid-19, *physical distancing*, *new normal*, syarat dan starter kit *new normal*, dsb. Selain itu, juga dibagikan konten yang berisi informasi untuk menangkal berita bohong atau

hoaks, seperti penggunaan obat *Dexamethasone* bukan untuk mencegah Covid-19, namun hanya efektif digunakan untuk kasus berat Covid-19, penggunaan masker terlalu lama ternyata tidak menyebabkan hipoksia, karena hipoksia merokok, menghirup gas, dan mengekspos diri ke tempat yang tinggi.



Gambar 1. Penyampaian informasi melalui Instagram



Gambar 2. Penyampaian informasi melalui Facebook

Informasi-informasi yang diberikan telah melalui riset melalui website-website resmi, seperti <https://covid19.go.id>, <https://promkes.kemkes.go.id>, <https://kemkes.go.id>, dsb. Hal ini Relawan KKN UNS maksudkan supaya informasi yang diberikan tidak menimbulkan keresahan di masyarakat. Guna membuat informasi menarik untuk dibaca atau dilihat, informasi yang diberikan dengan redaksi yang ringan, dengan gambar yang menarik, serta dengan format video. Respon masyarakat terhadap informasi-informasi yang diberikan terbilang cukup baik. Banyak masyarakat yang antusias terhadap informasi Covid-19, khususnya di sosial media instagram.

Relawan KKN UNS juga memberikan starter kit, berupa masker, hand sinitizer, dan sticker pencegahan Covid-19. Pembagian starter kit dilaksanakan secara door to door. Tujuan pemberian starter kit ini adalah untuk meningkatkan kesadaran masyarakat bahwa sangat penting untuk menggunakan masker dan rajin mencuci tangan baik dengan air mengalir atau hand sanitizer. Respon masyarakat atas pemberian starter kit ini sangat senang dan berterima kasih atas perhatian dan edukasi yang diberikan.

Relawan KKN UNS juga melakukan kegiatan pemberian tutorial secara daring mengenai cara membuat masker dari kain perca. Pembuatan masker dari kain perca terbilang sangat mudah. Apalagi dalam membuat masker ini tidak dituntut untuk memiliki mesin jahit, cukup menggunakan jarum dan benang saja. Membuat masker sendiri merupakan jalan keluar dalam meresponi harga masker yang mahal dan minimnya jumlah sediaan masker. Masker berbahan kain aman untuk digunakan, dapat mencegah tertular Covid-19 dan juga dapat dipakai ulang karena dapat dicuci. Selain cara membuat masker, Relawan KKN UNS juga membagikan cara menggunakan dan membuang masker yang benar. Hal ini menjadi penting karena apabila kita salah dalam menggunakan dan membuang masker malah akan membuat kita tertular atau masker bekas dapat digunakan kembali oleh oknum-oknum yang tidak bertanggung jawab.

Cara mencuci tangan dengan menggunakan sabun maupun dengan hand sanitizer serta cara membuat tempat cuci tangan juga Relawan KKN UNS berikan kepada masyarakat secara daring



Gambar 3. Pemberian starter kit

melalui media sosial. Edukasi ini sangat penting karena masih banyak masyarakat yang menyepelekan protokol cuci tangan. Direkomendasikan oleh WHO maupun pemerintah adalah mencuci tangan dengan menggunakan sabun dan air mengalir selama 60 detik. Namun, tidak menutup kemungkinan bisa menggunakan hand sanitizer apabila sedang berada di tempat yang tidak ada air.



Gambar 4. Cara mencuci tangan

Selain edukasi di atas, penulis juga memasang dua spanduk terkait tentang pencegahan Covid-19 dan kewajiban menggunakan masker. Pemasangan spanduk ini ditanggapi dengan baik oleh Ketua RW setempat. Edukasi-edukasi yang dipaparkan penulis di atas cukup mendapat respon baik dari masyarakat. Tidak sedikit masyarakat yang mulai untuk mendisiplinkan diri dalam menerapkan PHBS dan mentaati himbauan pemerintah.

Program edukasi masyarakat mengenai kegiatan positif di tengah wabah Covid-19

Kebijakan pemerintah untuk *work from home* membuat banyak masyarakat yang memiliki waktu luang. Banyak pula masyarakat yang di PHK atau kehilangan pekerjaannya. Untuk itu, harus ada pengarahan yang benar atau kegiatan positif yang dapat dilakukan oleh masyarakat, supaya tetap dapat menghasilkan uang untuk keluarga dan menghilangkan stres, serta tidak menutup kemungkinan dapat meningkatkan angka kriminalitas.

Kegiatan positif yang dapat dilakukan untuk menghasilkan uang dan mengisi waktu luang di saat pandemi adalah dengan membudidayakan ikan lele dalam ember (budidamber) tumpang sari dengan kangkung (aquaponik). Kegiatan ini bisa dilakukan oleh siapa saja dan tidak mem-



Gambar 5. Penyampaian informasi dalam bentuk spanduk

butuhkan tempat yang luas. Budikdamber juga hanya memerlukan alat dan bahan yang mudah untuk didapatkan, serta langkah-langkah sederhana untuk membuat budikdamber.



Sistem kerja budidamber plus aquaponik ini adalah membudidayakan ikan dan sayuran dalam satu ember yang merupakan sistem aquaponik. Biasanya sistem aquaponik yang berkembang selamanya ini membutuhkan pompa dan filter yang akhirnya membutuhkan listrik, lahan yang luas, biaya yang mahal dan rumit. Budikdamber plus aquaponik ini kebalikan dari cara yang rumit tersebut. Penggunaan alat dan bahan berupa ember, gelas plastik, kawat, dsb, terbilang cukup ramah lingkungan. Pemilihan ikan lele untuk budikdamber didasarkan karena daya tahan lele yang kuat terhadap kekeruhan air dan waktu panen yang singkat sekitar 2-3 bulan. Sedangkan pemilihan kangkung sendiri didasarkan pada waktu panen yang juga singkat sekitar 37 hari.

Selain kegiatan membuat budikdamber plus aquaponik, juga dapat dilakukan pembuatan pot lukis dan menanam kaktus. Di era milineal ini,



Gambar 6. Budidamber

banyak anak muda yang berlomba-lomba untuk membuat rumah, indeks kost, kamar, atau tempat-tempat lainnya supaya terlihat cantik dan instagramable. Salah satunya adalah menghias dengan menggunakan kaktus. Namun, tidak hanya ditanam di pot biasa, melainkan ditanam di pot gerabah yang dilukis supaya terkesan lebih cantik.

Hal ini dapat dimanfaatkan oleh masyarakat, khususnya pekerja yang kehilangan pekerjaan atau anak sekolah yang ingin menambah uang jajan serta mengisi waktu luang. Tidak dibutuhkan modal yang besar atau keahlian khusus untuk melakukan kegiatan ini. Alat dan bahan yang diperlukan misalnya saja gerabah, cat air, kuas, kaktus, dsb. Untuk pemasaran produk sendiri bisa melalui media sosial, seperti Whatsapp, Instagram, Facebook, bahkan bisa dipromosikan melalui Tik-Tok.

Edukasi budikdamber plus aquaponik dan cara menanam kaktus di pot lukis ini diberikan kepada masyarakat secara daring melalui sosial media. Hal ini karena di masa pandemi, terdapat himbauan dari pemerintah untuk tidak membuat kerumunan dan jaga jarak. Edukasi budikdamber plus aquaponik dan cara menanam kaktus di pot lukis ini diberikan dengan format video atau mp4 supaya memudahkan masyarakat dalam menangkap informasi dan cara membuat budikdamber plus aquaponik dan cara menanam kaktus di pot lukis. Kedua kegiatan ini lebih lagi untuk mendorong masyarakat dalam memanfaatkan waktu luang supaya tetap produktif di masa pandemi.

KESIMPULAN DAN DAMPAK PROGRAM

Adapun kesimpulan dan dampak pelaksanaan program ini yaitu antara lain sebagai berikut:

1. Kegiatan KKN UNS Tanggap Wabah Covid-19 di Desa Ngambak Lipuro RT 01 RW 05 Bekonang, Mojolaban, Sukoharjo dilaksanakan

selama 45 hari dengan metode daring dan metode luring secara door to door.

2. Kegiatan KKN ini dilaksanakan dengan berbagai program seperti pemberian pemahaman kepada masyarakat, pembagian starter kit, pemberian tutorial-tutorial, pemasangan spanduk, dsb.
3. Melalui setiap kegiatan atau edukasi yang dilakukan mendapat respon positif dari masyarakat.
4. Kegiatan atau edukasi yang diberikan juga sangat membantu masyarakat dalam memahami dan melaksanakan protokol kesehatan maupun himbauan pemerintah.
5. Selain itu, terdapat peningkatan kesadaran masyarakat dalam mengaplikasikan PHBS, seperti penggunaan masker, penyedia tempat cuci tangan, jaga jarak dan tidak berkerumun.

REFERENSI

- Buana, Dana Riksa. 2020. Analisis Perilaku Masyarakat Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Virus Corona (Covid-19) dan Kiat Menjaga Kesejahteraan Jiwa, https://www.researchgate.net/publication/340103659_Analisis_Perilaku_Masyarakat_Indonesia_dalam_Menghadapi_Pandemi_Virus_Corona_Covid19_dan_Kiat_Menjaga_Kesejahteraan_Jiwa, (diakses pada tanggal 13 Juli 2020 pk. 20.19 WIB).
- Data Geografis Kabupaten Sukoharjo. http://si.disperakim.jatengprov.go.id/umum/detail_kondisi_geo, (diakses pada tanggal 13 Juli 2020 pk. 20.52 WIB).
- Febri, S.P.. 2009. Jurnal: Pelatihan BUDIKDAMBER (Budidaya Ikan dalam Ember) di Desa Tanah Terban Kecamatan Karang Baru Kabupaten Aceh Temiang, Vol.3 No. 1. Hlm 112-117.

- Monitoring Data Covid-19 Kabupaten Sukoharjo.
<https://corona.sukoharjokab.go.id>, diakses
pada tanggal 14 Juli 2020 pk. 11.37 WIB.
- Nurkholis, 2020. Dampak Pandemi Novel-Corona Virus Disiase (Covid-19) Terhadap Psikologi Dan Pendidikan Serta Kebijakan Pemerintah. *Jurnal PGSD*, 6(1): 39-49.
- Susilo A., C.M. Rumende, C.W. Pitoyo, W.D. Santoso, M. Yulianti, H. Kurniawan, R. Sinto, G. Singh, L. Nainggolan, E.J. Nelwan, L.K. Chen, A. Widhani, E. Wijaya, B. Wicaksana, M. Maksum, F. Annisa, C.OM Jasirwan, E. Yuniastuti. 2020. Coronavirus Disease 2019. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia* 7(1): 45-67.
- Violetta, Prisca Triferina. 2020. Masyarakat Perlu Pemahaman Krisis Covid-19, Kata Sosiolog. <https://www.antaranews.com/berita/1449424/masyarakat-perlu-pemahaman-krisis-covid-19-kata-sosiolog>, diakses pada tanggal 14 Juli 2020 pk. 12.10 WIB.
- Wulandari, A., Rahman, F., Pujianti, N., Sari, A.R., Laily, N., Angraini, L., Muddin, F.I., Ridwan, A., Anhar, V.Y., Azmiyannoor, M., Prasetyo, D.B. 2020. Hubungan Karakteristik Individu dengan Pengetahuan tentang Pencegahan Coronavirus Disease 2019 pada Masyarakat di Kalimantan Selatan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*. 15: 42-46.
- www.covid19.go.id. diakses pada tanggal 11 Mei 2020 pukul 12.30 WIB