

## PERILAKU POLA HIDUP BERSIH DAN SEHAT DALAM UPAYA MENINGKATKAN KESADARAN REMAJA TERHADAP COVID-19 DI KAB. BEKASI TAHUN 2020

Oscar Agusandi<sup>1</sup>, Resty Jayanti<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ibn Khaldun Bogor, Jl. K.H Soleh Iskandar KM 2, Kota Bogor, 16162. Email : [oscaragusandi@gmail.com](mailto:oscaragusandi@gmail.com)

### Abstrak

Coronavirus merupakan keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit pada manusia dan hewan. Penerapan pola hidup bersih dan sehat perlu dilakukan, karena dengan perubahan gaya hidup menjadi lebih baik dapat mengurangi dampak untuk tertular covid-19. Program KKN GTM ini bertujuan untuk membantu masyarakat umum agar mudah mengakses informasi mengenai Covid-19. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian studi kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian Cross Sectional yaitu mengumpulkan data yang dilakukan sekaligus pada satu waktu (point time approach). Populasi dalam penelitian ini adalah anak-anak remaja di Perum. Pondok Ungu Permai Sektor 5 RW 030 Kel. Bahagia, Kec. Babelan, Kab. Bekasi terdapat sebanyak 44 warga. Masih adanya rasa keinginan untuk peduli dengan lingkungan sekitarnya. Kepedulian masyarakat remaja ini masih sangat minim, sehingga membutuhkan edukasi yang lebih mengenai Covid-19, remaja yang peduli akan kesehatan sesama tentunya akan menerapkan pola hidup bersih dan sehat di dalam kehidupannya.

**Kata Kunci:** Remaja, PHBS, Perilaku, Covid-19.

### PENDAHULUAN

Coronavirus merupakan 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). (Kemenkes RI, 2020).

Ada beberapa metode dalam menyebarnya virus ini, yaitu dengan cara droplet (tetesan cairan bersin dan batuk), melalui benda-benda yang tertempel virus, dan bersentuhan dengan orang lain seperti berjabat tangan.

Kasus Covid-19 setiap harinya terus meningkat sampai saat ini masih terus bertambah. Data global berdasarkan catatan WHO pertanggal 29 september 2020 kasus Covid-19 di dunia mencapai 33,552,166 kasus. Di Indonesia angka kasus Covid-19 masih terus meningkat hingga tanggal 29 September 2020 ini telah mencapai 278,722 kasus dan yang sembuh terdapat 206,870 kasus (Satuan Tugas Penanganan Covid-19). Hingga tanggal 29 September 2020, Kasus Covid-19 di Jawa barat mencapai 21,443 kasus (Pusat Informasi dan Koordinasi Covid-19 Provinsi Jawa barat). Menurut Data Sebaran Covid-19 di Kota Bekasi Tanggal 29 September 2020 Terdapat sebanyak 1606 kasus positif covid-19. Berdasarkan data dari WHO, Terdapat sebanyak 15% kasus Covid-19 pada anak-anak remaja yang berusia 15-24 tahun. Tidak ada batasan usia, siapapun bisa saja terkena infeksi Covid-19.

1. Rumusan Masalah

Penerapan pola hidup bersih dan sehat perlu dilakukan, karena dengan perubahan gaya hidup menjadi lebih baik dapat mengurangi dampak untuk tertular covid-19. Langkah-langkah mudah dalam merubah gaya hidup yang pertama melakukan hal-hal yang sederhana seperti menggunakan masker, menjaga jarak 1 meter dengan orang lain ketika diluar rumah, selalu mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir seperti itu kita dapat membantu pemerintah dalam memutus mata rantai penyebaran covid-19.

### **Tujuan**

Program KKNGTM ini bertujuan untuk membantu masyarakat umum agar mudah mengakses informasi mengenai Covid-19, untuk mendukung program pemerintah dalam mencegah dan menanggulangi penularan Covid-19, dan juga membuat masyarakat lebih peduli dengan lingkungan sekitarnya.

### **Manfaat**

Manfaat yang dapat diambil dari KKNGTM ini adalah dapat melihat secara riil kondisi dilapangan, meningkatkan kontribusi mahasiswa dalam upaya pencegahan Covid-19, menumbuhkan ide-ide yang kreatif untuk memecahkan permasalahan yang ada di masyarakat, menambah wawasan, informasi dan pengetahuan bagi masyarakat umum, meningkatkan kepedulian pada masyarakat, memperhatikan masyarakat umum, memperkaya berbagai kasus yang dapat dijadikan bahan studi atau referensi.

### **METODE**

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian studi kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian Cross Sectional yaitu mengumpulkan data yang dilakukan sekaligus pada satu waktu (point time approach).

Populasi dalam penelitian ini adalah anak-anak remaja di Perum. Pondok Ungu Permai Sektor 5 RW 030 Kel. Bahagia, Kec. Babelan, Kab. Bekasi terdapat sebanyak 44 warga.

Teknik sampling yang digunakan yaitu Simple Random Sampling dimana teknik pengambilan sampel dari anggota populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi tersebut.

Sampel yang diambil dalam penelitian ini sebanyak 30 responden mencakup keseluruhan dari anak-anak remaja yang tinggal di Perum. Pondok Ungu Permai Sektor 5 RW 030 Kel. Bahagia, Kec. Babelan, Kab. Bekasi.

Tahap pertama yang kami lakukan adalah menyusun rencana teknis program, menyusun pertanyaan kuesioner lalu menyiapkan dengan media seperti apa untuk menyebarkan kuesioner. Tahap kedua membuat kuesioner menggunakan media online google form dan menyebarkan link google form melalui grup WA (whatsapp). Tahap ketiga, yaitu mengolah data-data yang sudah masuk dan menilai hasil dari data tersebut.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Pengaruh Perilaku Dengan Kesadaran Remaja Terhadap Covid-19

| NO | Permasalahan                                     | Frekuensi | Persentase(%) |
|----|--|-----------|---------------|
| 1  | Saya menggunakan masker setiap kali keluar rumah | 26        | 86,7%         |

Berdasarkan Tabel 1. Diketahui terdapat 86.7% Warga di Perum. Pondok Ungu Permai Sektor 5 RW 030 Kel. Bahagia, Kec. Babelan, Kab. Bekasi yang mengatakan Ya terhadap pernyataan Saya menggunakan masker setiap kali keluar rumah. Yang berarti masyarakat masih disiplin untuk selalu menggunakan masker setiap kali keluar rumah. Masih adanya rasa keinginan untuk peduli dengan lingkungan sekitarnya. Kita diwajibkan untuk memakai masker dikarenakan virus Covid-19 dapat masuk melalui hidung, mata, dan mulut.

### 2. Pengaruh Teman Sebaya Dengan Kesadaran Remaja Terhadap Covid-19

| NO | Permasalahan   | Frekuensi | Persentase(%) |
|----|--|-----------|---------------|
| 1  | Saya dan teman-teman saya berolahraga bersamasetiap hari | 10        | 33,3%         |
| 2  | Teman saya menyediakan hand sanitizer di pagar rumahnya  | 12        | 40%           |

Berdasarkan Tabel 2 No.1 Dapat diketahui bahwa 33,3% Anak-anak remaja di Perum. Pondok Ungu Permai Sektor 5 RW 030 Kel. Bahagia ternyata masih memiliki gaya hidup yang tidak sehat dengan kurangnya berolahraga maka daya tahan tubuh pun tidak terjaga dengan baik. Karena, jika daya tahan tubuh tidak terjaga dengan baik maka virus apapun bisa masuk dengan mudahnya.

Menurut Tabel 2 No.2 Dapat kita ketahui bahwa terdapat 40% anak-anak remaja yang tidak menyediakan hand sanitizer di pagar rumahnya. Sehingga mereka pun tidak disiplin untuk selalu mencuci tangannya sendiri.

Setidaknya, menyediakan hand sanitizer dipagar rumahnya sendiri sehingga dapat menjadi kebiasaan untuk merubah pola hidup mereka, karena dengan perubahan-perubahan hal-hal kecil dapat berdampak baik kedepannya.

### 3. Pengaruh Media Informasi Dengan Kesadaran Remaja Terhadap Covid-19

| NO | Permasalahan  | Frekuensi | Persentase(%) |
|----|---|-----------|---------------|
| 1  | Televisi adalah media yang selalu anda tonton untuk mengetahui informasi mengenai covid-19            | 23        | 79,3%         |
| 2  | Di rumah saya tersedia media informasi berupa poster mengenai cara mencuci tangan yang baik dan benar | 21        | 70%           |
| 3  | Anda mengetahui informasi mengenai covid-19 melalui media sosial (Instagram, FB, Twitter, dll).       | 30        | 100%          |

Berdasarkan Tabel 3 No. 1, 2 Dan 3 Dapat dilihat bahwa tidak adanya media informasi membuat seseorang kurang memperhatikan kesehatan pada dirinya sendiri. Oleh karena itu, kami membuat media informasi berupa poster dan video edukasi sebagai sarana yang selalu tersedia untuk masyarakat mendapatkan informasi seputar Covid-19.

Dengan tersedianya media informasi, masyarakat menjadi lebih tahu apa saja hal-hal yang harus dilakukan untuk terhindar dari Covid-19. Media sosial merupakan akses informasi yang sering dijumpai oleh kaum-kaum muda, maka dari itu media informasi berupa video disebarakan melalui media sosial agar dapat dilihat oleh remaja manapun.

#### 4. Pengaruh Lingkungan Dengan Kesadaran Remaja Terhadap Covid-19

| NO | Permasalahan   | Frekuensi | Persentase(%) |
|----|--|-----------|---------------|
| 1  | di gerbang RT anda tersedia tempat cuci tangan dengan sabun dan air mengalir | 21        | 66,7%         |

Berdasarkan Tabel 4. Dapat diketahui bahwa tidak tersedianya fasilitas umum dapat membuat orang menjadi malas untuk menjaga kesehatannya tersendiri. maka dari itu, kami membuat fasilitas umum air mengalir untuk digunakan bersama agar terbentuk kepedulian pada sesama.

#### **PROGRAM**

1. Pertama-tama, kami membuat poster edukasi mengenai cara mencuci tangan yang baik dan benar.
2. Kedua, kami membuat poster mengenai covid-19, metode penyebarannya, dan cara pencegahan.
3. Ketiga, kami membuat video edukasi mengenai covid-19, gejala-gejalanya, metode penyebarannya, dan bagaimana cara mencegahnya.
4. Keempat, kami membuat fasilitas umum, tempat air cuci tangan dan sabun
5. Kelima, kami mendokumentasikan program yang telah dibuat.
6. Keenam, menempatkan air cuci tangan.
7. Terakhir, menempelkan poster di beberapa tempat.

#### **KESIMPULAN**

Kepedulian masyarakat remaja ini masih sangat minim, sehingga membutuhkan edukasi yang lebih mengenai Covid-19, remaja yang peduli akan kesehatan sesama tentunya akan menerapkan pola hidup bersih dan sehat di dalam kehidupannya, dengan mulai melakukan hal-hal sederhana seperti mencuci tangan dengan baik dan benar, menggunakan masker, berolahraga setiap hari selama 30 menit saja merupakan perubahan yang baik. maka dari itu penerapan hal-hal sederhana perlu di lakukan, karena remaja sangat menyukai hal-hal yang tidak rumit.

## DAFTAR PUSTAKA

- A Nasution, A Maulana, D Kurniawan. (2019). BERSAMA MEMAJUKAN DESA. *Abdi Dosen: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat* 3 (2), 99-104
- Fitrianiingtyas, Pertiwi, dan Rachmania, W. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Kurang Energi Kronis (KEK) pada Ibu Hamil di Puskesmas Warung Jambu Kota Bogor. *HEARTY Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2018;6(2):1-8.  
<https://www.kemkes.go.id/folder/view/full-content/structure-faq.html>  
<https://pikobar.jabarprov.go.id/>  
<https://corona.bekasikota.go.id/>  
<https://covid19.go.id/>
- Kemendes dan GERMAS. 2020. *Pedoman Pencegahan Dan Pengendalian Coronavirus Disease (Covid-19)*.
- Nasution, A., Jayanti, R., Nasution, A., Nugroho, D., Heru, H., & Hutasoit, E. (2021). Contraceptive Use Among Women Of Reproductive Age And The Number Of Ideal Children In West Java. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 20-31.  
<https://doi.org/10.37341/jkkt.v0i0.263>
- Pertiwi, F. D., Rahman, R. M., & Lestari, D. W. (2018). Pemberdayaan masyarakat melalui bidang literasi di Desawaru Jaya. *Jurnal ABDI DOSEN: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 2(2), 129-137. <https://doi.org/10.32832/abdidos.v2i2.170>
- R Jayanti, GP Yanuaringsih, N Olivia, K Jundapri, S Ariandini, R Munir. (2021). Determinants of Stunting in Indonesian Toddlers. *Indian Journal of Forensic Medicine & Toxicology* 15 (3).
- R Jayanti, AS Nasution. (2020). Analysis of Adolescent Sexual Behavior in Bogor Taruna Terpadu Borcess Middle School. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat* 11 (01), 43-51
- Pertiwi, F. D., Hariansyah, M., & Prasetya, E. P. (2019). FAKTOR RISIKO STUNTING PADA BALITA DIKELURAHAN MULYAHARJA TAHUN 2019. *PROMOTOR*, 2(5).  
<https://doi.org/10.32832/pro.v2i5.2531>
- WHO. 2019. *Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)*.