

LAPORAN KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT



**POLA HIDUP BERSIH DAN SEHAT DI MASA PANDEMI
COVID-19 PADA ANAK-ANAK DI SDN PENGASINAN III RT
004/RW 028 KECAMATAN RAWALUMBU, KOTA BEKASI”**

Ketua Pelaksana:

Dr. Tetty Rina.A. M.Keb

NIDN. 0321097401

Anggota :

Ns.Ernauli	(1220057197204)	Dr. Lenny Irmawaty,	(0319017902)
Meliana, M.Kep		M.Kes	
Agung Darmawan	(18.156.01.11.037)	Ni Wayan Soniawati	(18.156.01.11.056)
Agung Triaji K	(18.156.01.11.038)	Rafella Destiyanti S	(18.156.01.11.057)
Enung Nuraeni	(18.156.01.11.046)	Sisfa Kusumawati	(18.156.01.11.065)
Hana Khoirunnisa	(18.156.01.11.050)	Siti Aam M	(18.156.01.11.067)
Indah Handayani	(18.156.01.11.052)	Umi Zakiyatul M	(18.156.01.11.071)

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MEDISTRA INDONESIA

BEKASI

2021

HALAMAN PENGESAHAN
LAPORAN KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT

1. Judul

Pola Hidup Bersih Dan Sehat Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Anak-Anak
di SDN Pengasinan III Kecamatan Rawalumbu Kota Bekasi

2. Ketua Pelaksana

- a. Nama : Dr. Tetty Rina.A. M.Keb
- b. NIDN : 0321097401
- c. Jabatan : Dosen

3. Personalia

Anggota Kelompok

Ns.Ernauli	(1220057197204)	Ns.Lenny Irmawaty,	(0319017902)
Meliyana, M.Kep		M.Kes	
Agung Darmawan	(18.156.01.11.037)	Ni Wayan Soniawati	(18.156.01.11.056)
Agung Triaji K	(18.156.01.11.038)	Rafella Destiyanti S	(18.156.01.11.057)
Enung Nuraeni	(18.156.01.11.046)	Sisfa Kusumawati	(18.156.01.11.065)
Hana Khoirunnisa	(18.156.01.11.050)	Siti Aam M	(18.156.01.11.067)
Indah Handayani	(18.156.01.11.052)	Umi Zakiyatul M	(18.156.01.11.071)

4. Waktu Kegiatan : 1 hari

5. Bentuk kegiatan : Penyuluhan tentang Pola Hidup Bersih dan Sehat di Masa Pandemi Covid 19 Pada Anak-Anak SDN Pengasinan III Kecamatan Rawalumbu Kota Bekasi

6. Mendemonstrasikan : Cara mencuci tangan dan pemilihan makanan sehat pada anak SD

7. Jumlah peserta kegiatan : 21 siswa

8. Biaya yang diperlukan : Rp. 1.000.000,00

Bekasi, 30 November 2021

Mengetahui,

Kepala Program Studi Keperawatan
(S1) dan Pendidikan Profesi Ners



Dinda Nur Fajri HB, S.Kep.,Ns., M.Kep
NIDN. 0301109302

Ketua Pelaksana



Dr. Tetty Rina.A. M.Keb
NIDN. 0321097401

Menyetujui,

Kepala Unit Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat



Rotua Surianny S, S.SKM, M.Kes
NIDN. 0315018401

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah yang telah memberikan kita nikmat sehat, rahmat, hidayah serta inayah sehingga kami diberi kesempatan untuk mengadakan kegiatan Penyuluhan mengenai Peilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) Bagi Anak Sekolah.

Dalam kesempatan ini kami ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada pihak yang terkait dalam perencanaan dan pelaksanaan acara ini, diantaranya :

1. Ketua Yayasan Medistra Indonesia Bpk. Usman Ompusunggu, S.E
2. Ketua STIKes Medistra Indonesia Ibu Linda K. Telaumbanua, SST., M.Keb
3. Wakil Ketua I, Ibu Dr. Lenny Irmawaty, M.Kes
4. Wakil Ketua II, Ibu Farida Banjarnahor, S.H.
5. Wakil Ketua III, Ibu Hainun Nisa, SST, M.Kes.
6. Ketua Program Studi Keperawatan, Dinda Nur Fajri HB, S.Kep.,Ns., M.Kep
7. Ketua Pelaksana Kegiatan Pengabdian Masyarakat, Dr. Tetty Rina.A. M.Keb
8. Seluruh Staff dosen dan Staff TU
9. Seluruh Mahasiswa/i STIKes Medistra Indonesia

Semoga hal yang telah diberikan oleh pihak terkait di atas bermanfaat serta dibalas oleh Allah SWT.

Bekasi, November 2021

Panitia Pelaksanaan

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	i
KATA PENGANTAR	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR ISI.....	i
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Analisis Situasi.....	Error! Bookmark not defined.
B. Masalah Mitra	2
1. Identifikasi Masalah.....	
Error! Bookmark not defined.	
2. Rumusan Masalah.....	
Error! Bookmark not defined.	
BAB II SOLUSI TARGET DAN LUARAN.....	4
A. Tujuan.....	4
B. Manfaat Kegiatan.....	4
BAB III METODE PELAKSANAAN	5
A. Solusi Yang Ditawarkan	5
B. Metode Pendekatan	5
C. Partisipasi Mitra	6
D. Luaran	6
BAB IV HASIL KEGIATAN.....	7
A. Partisipasi Peserta.....	7
B. Ringkasan Hasil Kegiatan.....	7
C. Rencana Tindak Lanjut	8
D. Jadwal Kegiatan	8
E. Anggaran biaya	9
BAB V PENUTUP.....	10

A. Kesimpulan	10
B. Saran.....	10
DAFTAR PUSTAKA	11
LAMPIRAN.....	11

BAB I

PENDAHULUAN

A. JUDUL

Pola Hidup Bersih Dan Sehat Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Anak-Anak di SDN Pengasinan III Kecamatan Rawalumbu Kota Bekasi

B. ANALISA SITUASI

SARS-CoV-2 atau Corona virus disease 2019 (Covid-19) merupakan jenis virus varian baru yang belum teridentifikasi sama manusia. Penularan pada Covid-19 melalui kontak langsung dengan yang terpapar dan percikan (droplet) saluran pernapasan. Percikan saluran pernapasan ketika seseorang batuk atau bersin. Setika orang berada dalam jarak (dengan kurang dari 1 meter) dengan orang yang memiliki gejala-gejala gangguan pernapasan (batuk, bersin) berisiko terpapar percikan saluran pernapasan yang kemungkinan dapat menyebabkan infeksi (infeksius). Percikan juga dapat jatuh ke permukaan benda di mana virus tetap aktif; oleh karena itu, lingkungan sekitar terdekat dari orang yang terinfeksi dapat menjadi sumber penularan (Relman, 2020). Covid _19 ini berasal dari kota Wuhan di China awal virus ini terdapat pada perternakan hewan liar (kelelawar) yang masuk ke pedagan makanan yang berada di Wuhan.

Sejak akhir tahun 2019 *COVID-19* telah melanda seluruh Dunia adanya virus varian baru ini menyebabkan Dunia termasuk Indonesia menjadi pandemi. Bagaimana tidak, bidang sosial, ekonomi hingga kesehatan menjadi berdampak akibat *COVID – 19*. Menurut WHO terlah terdapat 65 negara yang terinfeksi virus corona di Indonesia pada tahun 2020 jumlah yang terpapar sebanyak 90.308 atau 2.3% dengan angka kesembuhan mencapai 45.726 orang.

Peningkatan jumlah kasus berlangsung cukup cepat dan menyebar ke berbagai negara dalam waktu yang singkat . Sampai tanggal 10 Januari 2021 jumlah kasus konfirmasi di seluruh dunia adalah 88.120.981 kasus dengan angka kematian 1.914.378 jiwa. Jumlah kasus konfirmasi positif Covid-19 di Indonesia sampai tanggal 10 Januari 2021 yaitu 828.026 kasus dengan angka kematian 24.129 dan angka kesembuhan 681.024 orang. Kasus covid-19 di Indonesia terus mengalami kenaikan. Kementerian Kesehatan RI melaporkan bahwa jumlah

kasus di Indonesia pada tanggal 9 Januari 2021 yaitu 818.386 kasus dengan jumlah kematian 23.947 dan jumlah kesembuhan 673.511 orang.

Belum ada vaksin untuk mencegah penularan Corona Virus Disease (Covid19). Untuk mencegah penularan Covid-19 salah satunya yaitu dengan mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir. Kegiatan tersebut merupakan salah satu kegiatan dari Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang dapat mencegah penularan Covid-19 yaitu konsumsi gizi seimbang, istirahat cukup, sering mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir, olahraga atau aktivitas fisik, tidak merokok, dan menjaga kebersihan lingkungan.

Agar kasus Covid-19 tidak terus mengalami kenaikan, maka perlu adanya langkah pencegahan. Salah satu langkah pencegahan yaitu dengan menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Tujuan dari kegiatan ini yaitu mahasiswa ingin menjelaskan Pola Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) di Era Pandemi Corona Virus Disease (Covid-19) Pada Anak-Anak SD Negeri Pengasinan III Kota Bekasi.

C. Masalah Mitra

Covid-19 adalah penyakit menular yang disebabkan oleh virus SARS-CoV-2 dapat menyebabkan gangguan pernapasan (batuk dan bersin) berisiko terpapar percikan saluran pernapasan yang kemungkinan dapat menyebabkan infeksi (infeksius). Percikan juga dapat jatuh ke permukaan benda di mana virus tetap aktif; oleh karena itu, lingkungan sekitar terdekat dari orang yang terinfeksi dapat menjadi sumber penularan (Relman, 2020). Dengan demikian perilaku hidup bersih dan sehat selama masa pandemi covid-19 sangat diperlukan agar imunitas tubuh dapat tetap terjaga dan dapat terhindar dari covid-19 di SDN Pengasinan III Kecamatan Rawalumbu Kota Bekasi.

1. Identifikasi Masalah

- a. Kurangnya perilaku menjaga kesehatan dan kebersihan diri yang menyebabkan peningkatan angka covid 19 pada anak-anak.
- b. Kurangnya tingkat pengetahuan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) bagi anak-anak sekolah dasar mengenai mencuci tangan 6 langkah dan pemilihan makanan yang kurang sehat.

- c. Meningkatnya angka covid 19 di Indonesia sehingga pembelajaran tatap muka dilakukan secara terbatas.
 - d. Kesiapan dalam meningkatkan imunitas tubuh pada anak di masa pandemi covid 19.
2. Rumusan Masalah
- a. Bagaimana cara menjaga kesehatan dan kebersihan diri agar terhindar dari covid 19?
 - b. Bagaimana cara agar Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) bagi anak-anak sekolah dasar bisa berjalan dengan baik mengenai mencuci tangan 6 langkah dan makanan yang kurang sehat?
 - c. Bagaimana agar pembelajaran tatap muka di sekolah dapat berjalan dengan lancar di masa pandemic covid 19?
 - d. Bagaimana cara meningkatkan imunitas tubuh pada anak di masa pandemic covid 19?

BAB II

SOLUSI TARGET DAN LUARAN

A. Tujuan

1. Tujuan Umum

Pengabdian masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesiapan masyarakat terhadap pentingnya peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat selama masa pandemic covid-19 di SDN Pengasinan III kecamatan Rawalumbu Kota Bekasi.

2. Tujuan Khusus.

- a. Meningkatkan tingkat pemahaman masyarakat tentang bagaimana perilaku hidup bersih dan sehat selama masa pandemic Covid – 19.
- b. Meningkatkan Kesiapan pembelajaran tatap muka dapat terlaksan dengan baik dengan menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dimasa pandemi covid-19.
- c. Meningkatkan imunitas tubuh siswa SD di masa pandemic covid-19.

B. Manfaat Kegiatan

1. Meningkatkan pengetahuan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) kepada anak-anak sekolah dasar mengenai mencuci tangan 6 langkah dan makanan yang kurang sehat.
2. Meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat pada anak-anak sekolah dasar serta dapat mencegah terjadinya penyebaran *COVID – 19*.
3. Pembelajaran tatap muka secara terbatas dapat terlaksana dengan baik dengan meminimalisir sumber penularan dengan menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).

BAB III

METODE PELAKSANAAN

A. Solusi Yang Ditawarkan

1. Tim pengabdian masyarakat menghubungi kepala sekolah dengan melaksanakan penyuluhan untuk memudahkan koordinasi penyuluhan tentang “Pola Hidup Bersih Dan Sehat Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Anak” dengan melakukan penyuluhan.
2. Melakukan kegiatan penyuluhan Kesehatan dengan menyesuaikan kondisi di lingkungan sekolah dan mematuhi protokol kesehatan.
3. Memberikan tindakan perawatan sederhana kepada anak sekolah dengan cara melakukan mencuci tangan 6 langkah dengan benar.

B. Metode Pendekatan

Dalam rangka mencapai tujuan yang tercantum diatas, maka ditempuh langkah-langkah sebagai berikut:

1. Melakukan pengkajian wilayah sekaligus menjalankan praktik komunitas dan masyarakat di SDN Pengasinan III RT 004/RW 028 Kecamatan Rawalumbu, Kota Bekasi (secara luring).
2. Berkoordinasi dengan pihak Kepala sekolah dan guru kelas 5 SD Pengasinan III (secara luring).
3. Pendekatan ke 7u7776u sekolah dengan bantuan dari pihak kepala sekolah dan guru (secara luring).

Kegiatan edukasi Kesehatan tentang pola hidup bersih dan sehat pada selama masa pandemic covid-19 ini akan dilaksanakan secara luring pada pada tanggal 24 november 2021 dengan metode yang digunakan berupa penyuluhan tentang “Pola Hidup Bersih Dan Sehat Di Masa Pandemic Covid – 19 Pada Anak-anak”. Penyampaian materi dan ditutup dengan sesi tanya jawab.

C. Partisipasi Mitra

Kegiatan ini tidak akan berhasil tanpa adanya keterkaitan dengan beberapa pihak lain. Dalam hal ini kepada Kepala Sekolah yang mempunyai wewenang. Dimana kegiatan pengabdian masyarakat hendak dilakukan, memberi dukungan dalam kegiatan ini dengan memudahkan koordinasi pengadaan kegiatan pembinaan dan penyuluhan tentang “Pola Hidup Bersih Dan Sehat Di Masa Pandemic Covid – 19 Pada Anak-anak” dengan sasaran dalam kegiatan ini adalah 67i87kuyup888kuuu[s 5 sekolah dasar di SDN Pengasinan III RT 004/RW 028 Kecamatan Rawalumbu, Kota Bekasi, yaitu sebanyak 21 orang. Metode yang digunakan adalah penyuluhan dengan menggunakan media dan menyesuaikan kondisi di lingkungan sekolah sesuai protokol kesehatan.

D. Luaran

Promosi kesehatan dilakukan dengan penyuluhan pada anak sekolah yang bertujuan untuk membuat anak sekolah di SDN pengasinan III RT 004/RW 028 Kecamatan Rawalumbu, Kota Bekasi khususnya dapat meningkatkan pola hidup bersih dan sehat meningkatkan imunitas tubuh di masa pandemi Covid – 19 . Penjelasan materi dan tanya jawab untuk mengkaji pengetahuan masyarakat tentang Pola hidup bersih dan sehat di masa pandemic Covid – 19.

BAB IV

HASIL KEGIATAN

a. Partisipasi Peserta

Kegiatan ini dapat berlangsung atas kerjasama beberapa pihak dalam hal ini seluruh siswa di SDN Pengasinan III RT 004/RW 028 Kecamatan Rawalumbu, Kota Bekasi untuk melakukan kegiatan promosi kesehatan tentang Pola Hidup Bersih Dan Sehat Pada Di Masa Pandemic Covid – 19 Di SDN Pengasinan III RT 004/RW 028 Kecamatan Rawalumbu, Kota Bekasi.

b. Ringkasan Hasil Kegiatan

1. Evaluasi Struktur

- Mulai dari awal pelaksanaan protokol kesehatan di terapkan (3M) baik saat dilakukan promosi kesehatan maupun saat dilakukan cara mencuci tangan 6 langkah dengan baik dan benar.
- Jumlah peserta yang hadir 21 orang, yaitu siswa Di SDN Pengasinan III RT 004/RW 028 Kecamatan Rawalumbu, Kota Bekasi.
- Sebelum melakukan penyuluhan diadakan jargon atau yel-yel untuk memberikan semangat kepada siswa/i kelas 5 SD.
- Pembagian leaflet tentang Pola Hidup Bersih Dan Sehat Di Masa Pandemic Covid – 19 Di SDN Pengasinan III RT 004/RW 028 Kecamatan Rawalumbu, Kota Bekasi.
- Pemberian materi Peningkatan Pola Hidup Bersih Dan Sehat Di Masa Pandemic Covid – 19 Di SDN Pengasinan III RT 004/RW 028 Kecamatan Rawalumbu, Kota Bekasi.
- Tanya jawab
- Evaluasi

2. Evaluasi Proses

- Penyaji mampu menguasai materi yang diberikan
- Peserta adalah siswa/i kelas 5 Di SDN Pengasinan III RT 004/RW 028 Kecamatan Rawalumbu, Kota Bekasi, didampingi kepala sekolah dan guru, mendengarkan penjelasan dengan baik.

- Selama penyuluhan dan cara melakukan cuci tangan 6 langkah dengan baik dan benar berlangsung tertib dan sesuai protokol kesehatan.

3. Evaluasi Hasil

- Seluruh peserta tertib mengikuti dan antri sesuai protokol kesehatan
- Penyuluhan berjalan dengan baik dan sesuai waktu yang disepakati.

c. Rencana Tindak Lanjut

Untuk kegiatan berikutnya akan dilaksanakan secara berkala, dengan lingkup kegiatan yang lebih luas dengan harapan dapat meningkatkan kesehatan masyarakat di wilayah tersebut. Diperlukan upaya dan kerjasama yang baik lintas sectoral dengan pihak kepala sekolah dan guru di SDN Pengasinan III. Jika memungkinkan akan dibuatkan MOU kegiatan pengabdian masyarakat di wilayah tersebut agar tetap terminator dan terpantau untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

d. Jadwal Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada

NO.	Kegiatan	November			
		1	2	3	4
1.	Persiapan a. Survey lahan b. Membuat Proposal c. Mengajukan Proposal d. Membuat surat permohonan untuk kegiatan penyuluhan				
2.	Penyuluhan a. Penyampaian materi b. Tanya jawab				
3.	Pelaporan a. Menyiapkan atau menyusun kegiatan akhir seminar hasil kegiatan				

e. Anggaran biaya

No.	Uraian	Total
1.	Proposal 1. Print Proposal 2. Fotocopy Surat Permohonan	Rp. 100.000
2.	Dokumentasi 1. Banner 2. Leaflet 20 3. Sertifikat 14	Rp. 250.000
3.	Konsumsi 1. Snack Dosen dan Guru 2. Snack Peserta 3. Snack Panitia 4. Air Mineral	Rp. 450.000
4.	Transportasi	Rp.150.000
5.	Doorprize	Rp. 50.000
Total		Rp. 1.000.000

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat telah berjalan sesuai dengan rancangan yang telah disiapkan. Siswa/i SDN Pengasinan III dengan pendampingan Kepala sekolah dan guru menjadi salah satu sasaran terdepan dalam meningkatkan kesehatan masyarakat melalui penyuluhan Pola Hidup Bersih Dan Sehat Di Masa Pandemic Covid – 19 Di SDN Pengasinan III RW 004/RW 028 Kecamatan Rawalumbu, Kota Bekasi. Pendampingan kepala sekolah dan guru sangat penting terhadap Kesiapan siswa/i dalam Peningkatan Pola Hidup Bersih Sehat Di Masa Pandemic Covid – 19 Di SDN Pengasinan III RW 004/RW 028 Kecamatan Rawalumbu, Kota Bekasi sudah sangat baik dan dapat meneruskan ke masyarakat.

Kegiatan ini diperlukan sebagai upaya berkelanjutan dalam peningkatan kesehatan masyarakat tentang Pola Hidup Bersih dan Sehat Di Masa Pandemic Covid – 19.

B. Saran

Diharapkan kerjasama dari berbagai pihak dalam perubahan peningkatan pengetahuan masyarakat tentang pola hidup bersih dan sehat dalam mengendalikan cuci tangan dengan baik dan benar serta meningkatkan imunitas tubuh dimasa pandemic covid – 19 di lingkungan sekolah. Peran pendampingan kepala sekolah sangat penting dalam meningkatkan pengetahuan siswa/i tentang pola hidup bersih dan sehat dimasa pandemic covid – 19.

DAFTAR PUSTAKA

- Panirman, L., 1, Merisca²; Dessy Widya, Candrayadi³; Nugroho⁴, ; Padi Bayu, Samsudin⁵, ; , ; & Nainggolan⁶, J. S. (2021). Manajemen Enam Langkah Cuci Tangan Menurut Ketentuan WHO Sebagai Upaya Pencegahan Covid-19. 2(2), 105–113.
- Ambarwati, E. R., & Prihastuti. (2019). Gerakan masyarakat hidup sehat (germas) mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir sebagai upaya untuk menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) sejak dini. Celebes Abdimas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 1(1), 45–52. <http://journal.lldikti9.id/CER/index>
- Karo, M. B. (2012). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Strategi Pencegahan Penyebaran Virus Covid-19. 1–4.
- Devi Rahmayanti, Emmelia Astika F.D. (2016). POLA MAKAN ANAK DENGAN STATUS GIZI ANAK USIA 6-8 TAHUN DI SD WILAYAH KELURAHAN CEMPAKA. Dunia Keperawatan, Volume 4, Nomor 1, Maret 2016: 8-13. <file:///C:/Users/HP/Downloads/2504-5031-1-SM.pdf>
- Novia Nuraini, Inayatur Rosyidah, Agustina Maunaturrohmah. (2018). HUBUNGAN POLA KONSUMSI JAJAN DENGAN KEJADIAN DIARE PADA SISWA KELAS III DAN IV (Di SDN Mangunharjo 6 Kota Probolinggo). <http://repo.stikesicme-jbg.ac.id/2473/29/jurnal%20-%20Copy.pdf>
- ISNAINI NUR ANISAH. (2019). HUBUNGAN KEBIASAAAN ANAK JAJAN DILUAR DENGAN KEJADIAN DIARE PADA SISWA SD NEGERI 3 MUDAL BOYOLALI. <http://eprints.ums.ac.id/73745/1/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf>
- Sri Wirya Ningsih. (2013). PENGARUH POLA MAKAN, STATUS GIZI, HIGIENE DAN SANITASI MAKANAN TERHADAP KEJADIAN DIARE PADA BALITA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS GLUGUR DARAT KECAMATAN MEDAN TIMUR. <https://repositori.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/42119/117032107.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Kemen PUPR RI. (2020). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Sebagai Upaya Mencegah Penyebaran Covid-19*. [Online] [Accessed 8 April 2020].
- Kemendes RI. (2021). *Perkembangan Covid-19 di Indonesia*. [Online] [Accessed 8 April 2021]
- Kemensos RI. (2020). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), Penguatan Kapabilitas Anak dan Keluarga*. [Online] [Accessed 8 April 2021]
- Kemkes RI. (2021). *PHBS*. [Online] [Accessed 8 April 2021]
- KPCPEN. (2021). *Satgas Himbau Daerah Tingkatkan Kewaspadaan Terhadap Tren Kasus Covid-19*. [Online] [Accessed 8 April 2020].
- Mulyadi, H, Aziza, L, Ramadhan, A, Ashraf, N, Tyas, S and Listiaji, P. (2020). *PENTINGNYA PENERAPAN PHBS DALAM MENGHADAPI PANDEMI COVID19 DI LINGKUNGAN MASYARAKAT*. [Online] [Accessed 8 April 2021]
- Natsir, M. (2019). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Tatanan Rumah Tangga Masyarakat Desa Parang Baddo. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan (JNIK) LP2M Unhas*, Vol 1 No 3, pp. 54-59.
- Purwatiningsih, S. (2020). *Menggaungkan Kembali Gerakan PHBS di Tengah Pandemi Covid-19*. [Online] [Accessed 8 April 2021).

<https://dinkes.slemankab.go.id/perilaku-hidup-bersih-dan-sehat-cegah-covid-19.html>

<https://cfns.ugm.ac.id/2020/05/28/pola-hidup-bersih-dan-sehat-di-masa-pandemi-covid-19/>

<https://hmkm.fkunud.com/revitalisasi-kebiasaan-perilaku-hidup-bersih-dan-sehat-phbs-di-masa-pandemi-covid-19/>

LAMPIRAN

1. Berita Acara (terlampir)
2. Surat Permohonan pelaksanaan Kegiatan (terlampir)
3. Foto Kegiatan (terlampir)
4. Banner Penyuluhan (terlampir)
5. Leaflet (terlampir)
6. Daftar hadir panitia (terlampir)
7. Daftar Hadir Peserta (terlampir).
8. SAP (terlampir)

1. Berita Acara

<p style="text-align: center;">BERITA ACARA PELAKSANAAN PENGABDIAN MASYARAKAT MAHASISWA PROGRAM STUDI KEPERAWATAN (S1) STIKES MEDISTRA INDONESIA</p>
--

Pada hari ini Rabu tanggal 24 bulan November Tahun 2021 telah dilaksanakan pengabdian masyarakat mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Keperawatan T.A 2020/2021 pada:

Jumlah Mahasiswa : 10 Mahasiswa

Jumlah Pembimbing : 3 Dosen

1. Dr. Tetty Rina Aritonang S.,SST.,M.Keb
2. Ernauli Meliyana, S.Kep,Ns.,M.Kep
3. Dr. Lenny Irmawaty, S.ST.,M.Kes

Tempat : SDN Pengasinan III RT 004/RW 028 Kecamatan Rawalumbu Kota Bekasi

Waktu : 08.00 s.d 10.00

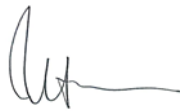
Catatan penting selama pelaksanaan pengabdian masyarakat:

1. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan sebanyak 21 peserta, 1 Kepala Sekolah SDN Pengasinan III, dan 1 Wali Kelas sebagai wali kelas 5
2. Kegiatan disambut dengan baik oleh Kepala Sekolah SDN Pengasinan III dan pembukaan kegiatan dipimpin oleh ketua pelaksana
3. Penyampaian materi terkait pola hidup bersih dan sehat di masa pandemic covid-19 pada anak-anak dengan mempraktikkan senam cuci tangan, menggunakan media *power point* dan *leaflet*.
4. Melakukan demonstrasi dan praktik senam cuci tangan serta melakukan tanya jawab untuk evaluasi.
5. Memberikan apresiasi kepada peserta yang bisa menjawab pertanyaan berupa bingkisan dan memberikan kenang-kenangan SDN Pengasinan III

Demikianlah berita acara ini dibuat dengan sebenarnya, sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan.

Bekasi, 24 November 2021

Ketua pelaksana



(Dr. Tetty Rina Aritonang S., SST., M.Keb)

Mengetahui,

Ka. Prodi Keperawatan (S1&Ners)



Ns. Dinda Nurfaji H.B, M.Kep

Kepala Sekolah SDN Pengasinan III



(Rini Pujiastuti S.pd., SD)

2. Surat Permohonan pelaksanaan Kegiatan



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)
MEDISTRA INDONESIA**
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS-PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN (SI)
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI BIDAN – PROGRAM STUDI KEBIDANAN (SI)
PROGRAM STUDI FARMASI (SI)-PROGRAM STUDI KEBIDANAN (D3)
Jl. Cak Mada Raya No. 88A-Kel. Sempajang Jaya – Bekasi Tolo (021) 82431575-77 Fax (021) 82431374
Web: stikesmedistra-indonesia.ac.id Email: stikes.medistra-indonesia@stikesmedistra-indonesia.ac.id

Bekasi, 08 November 2021

No : 1009/STIKesMI/B4/XI/2021
Perihal : Permohonan Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat
Lampiran : Proposal Kegiatan

Kepada Yth.
Bapak/Ibu :
Kepala SDN Pengasinan III Rt 004/Rw 028 Kecamatan Rawalumbu Kota Bekasi
Di Tempat

Dengan Hormat,

Sebagai perwujudan dari Tri Dharma Perguruan Tinggi dimana salah satunya adalah Pengabdian Kepada Masyarakat yang bertujuan menerapkan ilmu pengetahuan yang dimiliki yang secara langsung dapat dirasakan manfaatnya oleh masyarakat. Maka dengan ini kami staf Dosen STIKes Indonesia bermaksud melakukan kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema **"Pala Hidup Bersih Dan Sehat Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Anak-Anak Di SDN Pengasinan III RT 004/RW 028 Kecamatan Rawalumbu Kota Bekasi"**.

Adapun kegiatan tersebut akan dilaksanakan pada :

Bulan/Tahun : November s/d Desember 2021
Tempat : SDN Pengasinan III RT 004/RW 028 Kecamatan Rawalumbu, Kota Bekasi

Demi terlaksananya kegiatan tersebut kami menyampaikan permohonan dan meminta persetujuan untuk menggunakan SDN Pengasinan III RT 004/RW 028 Kecamatan Rawalumbu Kota Bekasi sebagai lokasi untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat sesuai dengan waktu yang telah direncanakan.

Demikianlah surat permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.

Ketua STIKes Medistra Indonesia

Laila K. Yulianingrum, SST, M.Keb
NIDN. 0302028001

Tembusan :

1. Kepala Program Studi Kebidanan (SI) dan Pendidikan Profesi Bidan
2. Kepala Program Studi Ilmu Keperawatan (SI) dan Pendidikan Profesi Ners
3. Kepala Program Studi Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan
4. Kepala UP2M
5. Arsip

3. Foto Kegiatan







4. Banner

STIKES MEDISTRA INDONESIA

PENGABDIAN MASYARAKAT

**" POLA HIDUP BERSIH DAN SEHAT
DI MASA PANDEMI COVID-19 PADA ANAK-ANAK "**

RABU, 24 NOVEMBER 2021
SDN PENGASINAN III
KEC. RAWALUMBU, KOTA BEKASI

5. Leaflet

CUCI TANGAN PAKAI SABUN

Dengan air mengalir



Salah satu perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) yang selalu digaungkan sejak lama untuk menjaga kesehatan dan kebersihan pribadi adalah mencuci tangan. Perilaku ini seharusnya menjadi kebiasaan yang sangat baik, karena selain untuk menjaga kesehatan dan keselamatan, agama juga mengajarkannya.

Manfaat mencuci tangan

1. Mencegah berbagai macam penyakit
2. Membuat kuman dan mikroorganisme berbahaya hilang
3. Mencegah rantai penyebaran penyakit di masa pandemi
4. Menghemat pengeluaran Anda

Pengabdian Masyarakat



"Pola hidup bersih dan sehat di masa pandemi"

STIKES MEDISTRA INDONESIA

WAKTU YANG TEPAT UNTUK CUCI TANGAN

- Sebelum dan Sesudah Makan Pagi, Siang, dan Malam
- Setelah dari Toilet
- Sewaktu Mandi
- Setelah Bersin dan Batuk



- Setelah Pakai Gadget atau Benda Elektronik Lainnya
- Sebelum dan Sesudah Merawat Orang Sakit
- Setelah Menyentuh Sampah
- Setelah Ganti Popok dan Membersihkan Kotoran Anak

CARA CUCI TANGAN DENGAN SABUN



ayo cuci tangan!

1. Basahi tangan dengan air mengalir
2. Gosok telapak tangan satu sama lain
3. Gosok punggung tangan satu sama lain
4. Gosok sela-sela jari
5. Gosok ibu jari
6. Bilas tangan dengan air

KONSUMSI MAKANAN SEHAT BAGI ANAK-ANAK

Pada masa pandemi COVID-19, kita harus meningkatkan sistem kekebalan tubuh yang merupakan kekuatan pertahanan tubuh melawan bakteri, virus dan organisme penyebab penyakit yang mungkin kita sentuh, konsumsi dan hirup setiap hari.

Meningkatkan daya tahan tubuh adalah salah satu kunci agar tidak tertular virus COVID-19

CEGAHTERTULAR COVID-19 dengan Makanan Bergizi Seimbang



JANGAN LUPA

1. Minum sayur dan buah bergizi banyak
2. Lauk dimasak matang
3. Hindari gaya hidup dan perilaku berisiko




Gaya Hidup Sehat yang Bisa Ditanyakan di Masa Pandemi COVID-19

1. Makan buah dan sayur setiap hari
2. Minum air putih
3. Hindari pergi ke luar rumah
4. Hindari bepergian ke luar negeri
5. Hindari bepergian ke tempat ramai
6. Hindari bepergian ke tempat tertutup






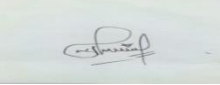





6. Daftar hadir panitia


ABSENSI PANITIA PENGABDIAN MASYARAKAT

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MEDISTRA INDONESIA

Tema Kegiatan : *Pola Hidup Bersih Dan Sehat Di Masa Pandemic Covid-19 Pada Anak- Anak Di SDN Pengasinan III RT 004/RW 028 Kecamatan Rawalumbu Kota Bekasi.*

Pelaksanaan: 24/November/2021

No	Nama	NIDN	Jabatan	Tanda Tangan
1	Dr. Tetty Rina Aritonang S.,SST.,M.Keb	0321097401	Ketua Pelaksana	
2	Ernauli Meliyana, S.Kep,Ns.,M.Kep	0020057201	Anggota	
3	Agung Darmawan	18.156.01.11.037	Anggota	
4	Agung Tri Aji	18.156.01.11.038	Anggota	
5	Enung Nuraeni	18.156.01.11.046	Anggota	
6	Hana Khoirunnisa	18.156.01.11.050	Anggota	
7	Indah Handayani	18.156.01.11.052	Anggota	
8	Ni Wayan Soniawati	18.156.01.11.056	Anggota	
9	Rafella Destiyanti Safitri	18.156.01.11.057	Anggota	
10	Sisfa Kusumawati	18.156.01.11.065	Anggota	
11	Siti Aam Munawaroh	18.156.01.11.067	Anggota	

12	Umi Zakiyatul M	18.156.01.11.071	Anggota	
----	-----------------	------------------	---------	---

Mengetahui
Ketua Pelaksana



Dr. Tetty Rina.A. M.Keb

NIDN. 0321097401

7. Daftar Hadir Peserta









DAFTAR HADIR PESERTA PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT "Pola Hidup Bersih dan Sehat di Masa Pandemi Covid-19 di SDN Pengasinan III Kec. Rawalumbu Kota Bekasi"

Tanggal : Rabu, 24 November 2021

Tempat : SDN Pengasinan III

NO	NAMA	ALAMAT	TANDA TANGAN
1	RIDHO.w	Bekasih	✓
2	Satria.s	Jembatan 1 Rawalumbu	✓
3	Nur.ikhSan	Bekasi	✓
4	RISKI	Bekasi	✓
5	M. AKBAR RISKI	JEMBATAN 2 RAWALUMBU	✓
6	M. DZIBAN. AHNAF	Bekasi	Dzibam
7	SHAKIRA. a.l.s	Bekasi	Shakira
8	Nafla syafiah	Bekasi	Nafla
9	Fitriah teawani	Bekasi	Fitriah
10	Angga R.A	Bekasi	Angga
11	Nandhita	Bekasi	Nandita
12	NADIN SAFELA	Bekasi	Nadin

13	Shinta Novianti	Bekasi	Scat
14	Salsabila Thurfa L	Bekasi	
15	Muslibatun .H.	Bekasi	
16	Shyaaila Shafaz Zahra.	Bekasi	
17	Putri Aulia	Bekasi	
18	Ghaison Alhar	Bekasi	Ging
19	Muhammad Fikri	Bekasi	Emri
20	Naufal Hasan	Bekasi	
	Ramadhan	Bekasi	

Mengetahui
Ketua Pelaksana



Dr. Tetty Rina.A. M.Keb

NIDN. 0321097401

**SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)
TENTANG POLA HIDUP BERSIH DAN SEHAT**



**“POLA HIDUP BERSIH DAN SEHAT DI MASA PANDEMI COVID-19
PADA ANAK-ANAK DI SDN PENGASINAN III RT 004/RW 028
KECAMATAN RAWALUMBU, KOTA BEKASI”**

Ketua Pelaksana :

Dr. Tetty Rina.A. M.Keb

NIDN. 0321097401

Anggota Pelaksana :

Ns.Ernauli Meliyana, M.Kep (1220057197204) Dr. Lenny Irmawaty, M.Kes (0319017902)

Agung Darmawan (18.156.01.11.037) Ni Wayan Soniawati (18.156.01.11.056)

Agung Triaji K (18.156.01.11.038) Rafella Destiyanti S (18.156.01.11.057)

Enung Nuraeni (18.156.01.11.046) Sisfa Kusumawati (18.156.01.11.065)

Hana Khoirunnisa (18.156.01.11.050) Siti Aam M (18.156.01.11.067)

Indah Handayani (18.156.01.11.052) Umi Zakiyatul M (18.156.01.11.071)

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MEDISTRA INDONESIA

BEKASI 2021

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

POLA HIDUP BERSIH DAN SEHAT PADA ANAK-ANAK DIMASA PANDEMI COVID-19

Pokok Bahasan	: Pola Hidup Bersih Dan Sehat Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Anak- Anak di SDN Pengasinan III Kecamatan Rawalumbu Kota Bekasi
Sub Pokok Bahasan	: PHBS dimasa covid-19
Sasaran	: Siswa/i kelas 5 SDN Pengasinan III Kecamatan Rawalumbu
Jumlah peserta	: 21 Orang
Waktu	: 60 menit
Hari/tanggal	: Rabu, 24 November 2021
Tempat	: SDN Pengasinan III Kecamatan Rawalumbu, Kota Bekasi

I. Tujuan Instruksi Umum (TIU)

Setelah dilakukan penyuluhan, anak-anak lebih memahami apa itu pola hidup bersih dan sehat dan mengetahui cara mencuci tangan 6 langkah yang baik dan benar.

II. Tujuan Instruksi Khusus (TIK)

Setelah dilakukan penyuluhan, anak dapat :

1. Mengetahui apa itu PHBS dimasa covid-19.
2. Mengetahui tanda dan gejala covid-19.
3. Mengetahui metode penularan covid-19.
4. Mengetahui cara mencegah covid-19.
5. Mengetahui manfaat cuci tangan.
6. Mengetahui waktu yang tepat untuk cuci tangan.
7. Mengetahui 6 langkah cuci tangan.
8. Mengetahui cara meningkatkan imunitas tubuh dimasa pandemi dengan konsumsi makanan sehat.

III. Metode

1. Ceramah

2. Tanya Jawab

IV. Materi

Terlampir

V. Media Penyuluhan

1. Materi Penyuluhan
2. Proyektor
3. Laptop
4. Leaflet
5. Banner

VI. Pengorganisasian

- | | |
|----------------------|---|
| 1. Ketua Pelaksana | : Dr. Tetty Rina Aritonang S.,SST.,M.Keb |
| 2. MC | : Indah Handayani |
| 3. Penyaji | : Ni Wayan Soniawati |
| 4. Observer | : Agung Triaji dan Agung Darmawan |
| 5. Notulen | : Hana Khoirunisa |
| 6. Fasilitator | : Agung Triaji dan Agung Darmawan |
| 7. Operator | : Rafella Destiyanti Safitri |
| 8. Dokumentasi | : Enung Nuraeni dan Umi Zakiyatul |
| 9. Konsumsi | : Sisfa Kusumawati dan Rafella Destiyanti S |
| 10. Instruktur Senam | : Sisfa Kusumawati dan Siti Aam M |

VII. Kegiatan Penyuluhan

No.	Langkah – langkah	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Sasaran
1	Pendahuluan	3 Menit	<ul style="list-style-type: none"> - Memberi salam - Memperkenalkan diri - Menjelaskan maksud dan tujuan 	<ul style="list-style-type: none"> - Menjawab salam - Mendengarkan dan menyetujui pelaksanaan
2	Penyajian	25 Menit	<p>Menyampaikan materi tentang :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pengertian PHBS dan covid-19. - Tanda dan gejala covid-19. - Metode penularan covid-19. - Cara mencegah covid-19. - Manfaat cuci tangan. - Kapan waktu yang tepat mencuci tangan. - Cara cuci tangan 6 langkah. - Cara meningkatkan imunitas tubuh di masa pandemi dengan mengonsumsi makanan yang sehat. 	<ul style="list-style-type: none"> - Memperhatikan

3	Diskusi	6 menit	Mempersilahkan audiens bertanya	Audiens bertanya kepada pemateri
3	Evaluasi	6 menit	Melakukan evaluasi dengan mengajukan pertanyaan seputar materi yang telah disampaikan kepada audiens	Mampu menjawab pertanyaan
4	Penutup	5 menit	Salam penutup	Menjawab salam
5	Demonstrasi	15 menit	Senam Cuci tangan	Antusias mengikuti kegiatan senam

VIII. Evaluasi

Kriteria Pemantauan

1. Input

- a. Kegiatan penyuluhan dihadiri oleh 21 peserta.
- b. Media penyuluhan yang digunakan adalah leaflet dan slide power point.
- c. Paket penyuluhan sesuai SPO dan Up to Date.
- d. Waktu Kegiatan Penyuluhan adalah 60 menit.
- e. Tempat penyuluhan adalah di SDN Pengasinan III Kecamatan Rawalumbu, Kota Bekasi.

2. Proses

- a. Peserta aktif dan antusias dalam mengikuti kegiatan penyuluhan.
- b. Tidak ada peserta yang meninggalkan kegiatan penyuluhan sebelum kegiatan selesai.
- c. Narasumber menguasai materi dengan baik.

3. Output

Setelah dilakukan kegiatan penyuluhan peserta mengerti dan memahami materi penyuluhan serta minimal 50% dari peserta dapat menjelaskan ulang apa itu Pengertian PHBS dan covid-19, tanda dan gejala covid-19, metode penularan covid-19, cara mencegah covid-19, manfaat

cuci tangan, kapan waktu yang tepat mencuci tangan, cara cuci tangan 6 langkah, cara meningkatkan imunitas tubuh di masa pandemi dengan mengkonsumsi makanan yang sehat.

4. Outcome

Setelah dilakukan kegiatan penyuluhan ada perubahan perilaku kesehatan yang lebih baik.

MATERI PENYULUHAN

1. Pengertian PHBS

PHBS adalah perilaku kesehatan masyarakat yang dilakukan atas kesadaran diri sendiri, PHBS di sekolah adalah pelaksanaan prosedur kesehatan tertentu dengan memberdayakan guru, siswa, serta masyarakat di lingkungan sekolah. Mereka diharapkan melakukan pola hidup sehat untuk menciptakan sekolah dan lingkungan di sekitar sekolah yang sehat.

2. Pengertian covid-19

Covid-19 adalah penyakit yang disebabkan oleh virus corona yaitu sebuah makhluk yang sangat kecil berukuran sekitar 125 nanometer.

3. Tanda dan gejala covid-19

Gejala : Demam flu, Batuk, Gangguan pernapasan, sakit kepala.

Penularan : Virus Covid-19, Droplets, kontak langsung, Benda.

Pencegahan : Mencuci tangan pakai sabun, menggunakan masker, hindari kontak langsung, elita bersin dan batuk

4. Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) yang harus di terapkan

- a. mengkonsumsi makanan yang sehat.
- b. Olahraga.
- c. Mencuci tangan.
- d. Hindari menyentuh wajah.
- e. Istirahat yang cukup.
- f. Etika batuk dan bersih.
- g. Menjaga kebersihan lingkungan.

5. Manfaat mencuci tangan

- a. Mencegah berbagai macam penyakit
- b. Membunuh kuman dan mikroorganisme berbahaya lainnya.

c. Membunuh rantai penyebaran penyakit dimasa pandemi.

6. Waktu yang tepat untuk mencuci tangan

- a. Sebelum dan sesudah makan pagi, siang, dan malam.
- b. Setelah dari toilet
- c. Sewaktu mandi
- d. Setelah bersin dan batuk
- e. Setelah pakai gadget atau benda elektronik lainnya.
- f. Sebelum dan sesudah merawat orang sakit
- g. Setelah menyentuh sampah.
- h. Setelah ganti popok dan membersihkan kotoran anak.

6 Langkah Mencuci Tangan

