

HEALTH PROMOTION ABOUT THE IMPORTANCE OF BALANCING NUTRITION AND CTPS AS A PREVENTION OF INFECTION DUE TO CORONA VIRUSES IN RESIDENTS RT 01 RW 02 BENDA BARU PAMULANG DISTRICT

¹Gita Ayuningtyas*, ²R. Tri Rahayuning Lestari, ³Holidah, ⁴Uswatun Hasanah

^{1,2,3,4} STIKes Widya Dharma Husada Tangerang, Pajajaran Street No. 1 Pamulang, South of Tangerang City 15417

Corresponding email: gitaayuningtyas@wdh.ac.id

ABSTRACT

In addition to the Covid-19 pandemic problem, it turns out that cases of stunting or malnutrition are still rife in South Tangerang City (Tangsel). Based on data obtained from the Indonesian Ministry of Health INFODATIN in 2014, the number of people who behaved washing their hands with soap (CTPS) in Banten Province in 2013 was 43.8%. This figure is still relatively low when compared to the provinces in Java Island. This shows that the socialization of programs regarding proper hand washing is still not implemented in Banten Province. The purpose of this service activity aims to increase public knowledge about balanced nutrition and hand washing with soap (CTPS) starting from the smallest community, namely the family. The service target is 15 housewives who live in RT 01 RW 02 Kelurahan Benda Baru, Pamulang District. The implementation was carried out using the lecture method, namely the presentation technique, followed by a question and answer discussion and evaluation of the proper and correct hand washing demonstration. The results of the activity showed a positive response during the event and the participants were able to answer correctly the questions of the presenters.

Keywords : *health promotion, balanced nutrition, hand washing*

PROMOSI KESEHATAN TENTANG PENTINGNYA PEMENUHAN GIZI SEIMBANG DAN CTPS SEBAGAI PENCEGAHAN INFEKSI AKIBAT VIRUS CORONA PADA WARGA RT 01 RW 02 KELURAHAN BENDA BARU KECAMATAN PAMULANG

¹Gita Ayuningtyas*, ²R. Tri Rahayuning Lestari, ³Holidah, ⁴Uswatun Hasanah

^{1,2,3,4} STIKes Widya Dharma Husada Tangerang, Jl. Pajajaran no. 1 Pamulang Barat, Kota Tangerang Selatan 15417

Corresponding email: gitaayuningtyas@wdh.ac.id

ABSTRAK

Selain masalah pandemi Covid-19, ternyata kasus stunting atau kurang gizi masih marak di Kota Tangerang Selatan (Tangsel). Berdasarkan data yang diperoleh dari INFODATIN Kemenkes RI pada tahun 2014 jumlah penduduk yang berperilaku mencuci tangan pakai sabun (CTPS) di Provinsi Banten tahun 2013 adalah 43,8%. Angka tersebut masih terbilang rendah apabila dibandingkan dengan provinsi-provinsi yang ada di Pulau Jawa. Hal ini menunjukkan bahwa sosialisasi program mengenai mencuci tangan yang benar masih kurang diterapkan di Provinsi Banten. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai gizi seimbang dan cuci tangan pakai sabun (CTPS) dimulai dari lingkup masyarakat terkecil yaitu keluarga. Sasaran pengabdian adalah ibu rumah tangga sebanyak 15 orang yang berdomisili di RT 01 RW 02 Kelurahan Benda Baru Kecamatan Pamulang. Pelaksanaan dilakukan dengan menggunakan metode ceramah yaitu dengan teknik presentasi, dilanjutkan dengan diskusi tanya jawab dan evaluasi peragaan mencuci tangan yang baik dan benar. Hasil kegiatan menunjukkan adanya respon yang positif selama acara berlangsung dan peserta mampu menjawab dengan benar pertanyaan-pertanyaan dari pemateri.

Kata Kunci : *promosi kesehatan, gizi seimbang, cuci tangan*

PENDAHULUAN

Dengan merebaknya wabah penyakit Corona maka Departemen Kesehatan RI (2008) menunjukkan bahwa secara nasional kualitas kesehatan dan perilaku sehat masih kurang memenuhi target yang diharapkan. Makanan dan pola makan yang tidak sehat adalah faktor risiko berbagai penyakit di dunia dan menjadi pencetus utama terjadinya penyakit kronis (Menkes RI, 2017). Pola konsumsi mencakup ragam jenis dan jumlah yang dikonsumsi serta frekuensi dan waktu makan yang secara kuantitas menentukan tinggi rendahnya makanan yang dikonsumsi. Hal ini, umumnya dipengaruhi oleh faktor sosial budaya, demografi dan faktor gaya hidup, serta berkaitan dengan risiko beberapa penyakit degeneratif (Leyna, 2010). Pengetahuan gizi memegang peranan yang sangat penting dalam penggunaan dan pemilihan bahan makanan dengan baik, sehingga dapat mencapai keadaan gizi seimbang (Suhardjo, 2000). Pengetahuan kognitif adalah faktor yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Pengetahuan yang didasari dengan pemahaman yang tepat akan menumbuhkan perilaku yang diharapkan. Pengetahuan tentang gizi

adalah pemahaman seseorang terhadap ilmu gizi, zat, gizi serta interaksi antara zat gizi terhadap status gizi dan kesehatan. Jika pengetahuan masyarakat kurang tentang gizi, maka upaya yang dilakukan untuk menjaga keseimbangan makanan yang dikonsumsi dengan yang dibutuhkan akan berkurang dan menyebabkan masalah gizi kurang dan gizi lebih (Notoatmodjo, 2003).

Cuci tangan dengan sabun (CTPS) yang dipraktikkan dengan tepat dan benar merupakan cara termudah dan efektif untuk mencegah terjangkitnya penyakit seperti diare, kolera, Infeksi Saluran Pernafasan (ISPA), cacangan, flu, hepatitis A, dan flu burung. Mencuci tangan dengan air dan sabun lebih efektif menghilangkan kotoran dan debu secara mekanis dari permukaan kulit, dan secara bermakna dapat mengurangi jumlah mikroorganisme penyebab penyakit seperti virus, bakteri dan parasit lainnya pada kedua tangan (Desiyanto dan Djannah, 2012).

Pada indikator cuci tangan pakai sabun (CTPS), hasil survey ESP (*Environmental Survey Programme*) menemukan bahwa rata-rata hanya 6-12% penduduk Indonesia yang

melakukan CTPS dengan benar (ESP, 2010). Perilaku CTPS yang benar penting untuk dilakukan untuk mencegah penyebaran patogen diare, infeksi saluran pernapasan, flu burung (H1N1), dan cacangan. Kajian World Health Organisation (WHO) secara umum di dunia menyatakan bahwa cuci tangan menggunakan sabun dapat mengurangi angka kejadian diare sebesar 47 % (Kemenkes RI, 2009).

Pandemi coronavirus 2019-2020 atau dikenal sebagai pandemi covid-19 adalah peristiwa menyebarnya di seluru dunia. Penyakit disebabkan oleh koronavirus jenis baru yang diberi nama SARS-CoV-2. Tangan adalah salah satu anggota tubuh yang harus di jaga kebersihannya, karena tangan sering terkontaminasi kotoran maupun mikroba sehingga dengan melalui perantara tangan mikroba akan masuk kedalam tubuh. Kebersihan tangan dalam bidang mikrobiologi sangat perlu karena melalui media tangan dapat menimbulkan penyebaran mikroorganisme. Pada hasil studi yang dilakukan oleh Rivai Nakoe dkk (2020) menunjukkan bahwa produk berbasis alkohol, yang mencakup

hampir semua produk “disinfektan”, mengandung larutan alkohol persentase tinggi (biasanya 60-80% etanol) dan membunuh virus dengan cara yang sama tetapi sabun lebih baik karena hanya membutuhkan sedikit air sabun, yang, dengan menggosok, menutupi seluruh tangan dengan mudah.

METODE PELAKSANAAN

Sasaran dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah warga terutama kaum ibu yang berdomisili di lingkungan RT 01 RW 02 Kelurahan Benda Baru Kecamatan Pamulang. Waktu pelaksanaan kegiatan mulai pukul 07.00-09.30 di lapangan Olah Raga RT 01 RW 02 Kelurahan Benda Baru Kecamatan Pamulang.

Metode yang dipergunakan dalam kegiatan ini adalah dengan memberikan presentasi singkat mengenai gizi seimbang dan cara mencuci tangan (CTPS). Pemateri mempergunakan alat bantu berupa leaflet dan membagikannya agar khalayak dapat mengingat kembali materi yang sudah disampaikan. Pada kegiatan penyuluhan mengenai CTPS, pemateri memberikan peragaan kepada khalayak dan meminta salah satu

khalayak untuk turut serta aktif di dalam peragaan. Setelah sesi presentasi selesai, pemateri memberikan evaluasi berupa pertanyaan-pertanyaan singkat dan bagi yang menjawab dengan benar maka akan diberi hadiah. Selain menyampaikan materi, kegiatan pengabdian ini juga meliputi kegiatan lainnya seperti penimbangan berat badan dan pemeriksaan tekanan darah secara cuma-cuma. Pelaksanaan seluruh rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan protokol kesehatan. Seluruh tim dan khalayak memakai masker dan saling menjaga jarak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini mengambil lokasi di RT 01 RW 02 Kelurahan Benda Baru Kecamatan Pamulang. Sebelum tim pengabdian masyarakat turun ke lapangan, tim membuat proposal kegiatan yang kemudian diunggah ke situs sintias.wdh.ac.id (unit LPPM Stikes Widya Dharma Husada) untuk disetujui. Tim yang terlibat di dalam kegiatan pengabdian ini terdiri dari empat orang dosen dan tiga orang mahasiswa. Proposal kegiatan yang telah melalui pemeriksaan LPPM akan diterbitkan surat

tugas dan surat permohonan kepada ketua RT 01 RW 02 Kelurahan Benda Baru Kecamatan Pamulang.

Kegiatan penyuluhan ini sangat diterima dengan baik oleh ketua RT yang berada di wilayah tersebut dan siap untuk memfasilitasi kegiatan penyuluhan. Tim pengabdian masyarakat dan ketua RT membuat jadwal pelaksanaan kegiatan bersama-sama.

Kegiatan penyuluhan ini dilakukan di hari Minggu pagi bersamaan dengan kegiatan rutin masyarakat yaitu senam pagi.



Gambar 1. Tim dan Warga

Khalayak yang hadir dalam sasaran didominasi oleh wanita dengan rentang usia 20 sampai 40 tahun, sebagian besar merupakan ibu rumah tangga. Sebelum acara penyuluhan dimulai, seluruh tim dan masyarakat melakukan senam pagi bersama yang dipimpin oleh ibu ketua RT 01. Pelaksanaan senam dilakukan dengan protokol kesehatan dengan tetap memakai masker dan menjaga jarak antar peserta.

Setelah senam pagi selesai dilakukan, tim bersiap untuk kegiatan penimbangan berat badan dan pemeriksaan tekanan darah. Dua orang pemateri kemudian menyampaikan materi mengenai gizi seimbang dan CTPS.



Gambar 2. Penyuluhan Gizi Seimbang

Diketahui bahwa hampir seluruh khalayak yang hadir belum memahami manfaat gizi seimbang dan juga CTPS. Selama penyuluhan berlangsung, diketahui bahwa dalam kehidupan sehari-hari pemenuhan menu makanan gizi seimbang belum maksimal. Cara mencuci tangan pun masih banyak yang belum memenuhi kaidah

CTPS.



Gambar 3. Penyuluhan CTPS

Respon yang didapat selama penyampaian materi cukup besar dengan banyaknya pertanyaan kepada para pemateri. Di akhir sesi, dilakukan evaluasi dan pemberian hadiah bagi khalayak yang bisa menjawab pertanyaan dengan benar.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Warga sangat antusias dengan materi yang telah disampaikan oleh tim dan mendapatkan dampak positif dari kegiatan ini. Materi-materi tersebut juga terdapat di dalam leaflet yang disebarakan kepada khalayak agar bisa mengingat kembali maupun menyebarkannya lagi kepada keluarga masing-masing. Sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat didominasi oleh ibu rumah tangga yang berdomisili di di RT 01 RW 02 Kelurahan Benda Baru Kecamatan Pamulang.

Saran

Pelu dilakukan kegiatan serupa untuk menambah wawasan serta menggugah kesadaran masyarakat mengenai kesehatan dan dukungan dari instansi pelayanan kesehatan setempat agar bisa dilakukan kegiatan pemeriksaan kesehatan kepada masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada LPPM STIKes Widya Dharma Husada Tangerang atas arahan dan dukungannya dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Dahlan dan Umrah. 2013. Buku ajaran ketrampilan dasar praktik kebidanan. Malang: Intimedia.
- Desiyanto, F. A., & Djannah, S. N. 2013. Efektivitas Mencuci Tangan Menggunakan Cairan Pembersih Tangan Antiseptik (Hand Sanitizer) Terhadap Jumlah Angka Kuman. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Journal of Public Health)*, 7(2), 75–82. <https://doi.org/10.12928/kesmas.v7i2.1041>
- Dinas Kesehatan Kota Tangerang Selatan. 2019. Laporan Kinerja Instansi Pemerintah. <https://dinkes.tangerangselatankota.go.id/>
- Djauzi, S. 2008. Raih Kembali Kesehatan Mencegah Berbagai Penyakit Hidup Sehat Untuk Keluarga. Jakarta: Kompas.
- IKAPI. 2007. Inear healing at home. Jakarta: Gramedia.
- Jauhari, Ahmad. 2015. Dasar-Dasar Ilmu Gizi. Yogyakarta.: Jaya Ilmu
- Kemenkes RI. 2018. Riset Kesehatan Dasar 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta.
- Leyna, G.H., Mmbaga, E.J., Mnyika, K.G., Hussain, A., dan Klepp, K.I. 2010. Food Insecurity is Associated with Food Consumption Patterns and Anthropometric Measures but not Serum Micronutrient Levels in Adults in Rural Tanzania. *Public Health Nutrition*. Tanzania 13(9): 1438–1444.
- Mubarak, W.I dan Chayatin, N. 2009. Ilmu kesehatan masyarakat teori dan aplikasi. Jakarta : Salemba Medika
- Notoatmodjo, S. 2007. Promosi kesehatan dan ilmu perilaku. Jakarta: Rineka Cipta
- Samsuridjal D. 2009. Raih kembali kesehatan. Jakarta: PT Kompas Media Nusantara.
- Santoso, S., & Ranti, A. L. 2013. Kesehatan dan Gizi. Jakarta: Rineka Cipta.
- Supariasa, I Dewa Nyoman., Bachyar Bakry., Ibnu Fajar. 2016. Penilaian Status Gizi. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Susilowati dan Kuspriyanto. 2016. Gizi dalam Daur Kehidupan. Bandung: Refika Aditama.