

## SOSIALISASI POLA HIDUP SEHAT DENGAN PROTOKOL KESEHATAN 5M BERSAMA DENGAN PANTI ASUHAN FAO KASIH

Nofia Putri Darma<sup>1</sup>, Jennifer Te<sup>2</sup>, Jason Tay<sup>3</sup>, Vicky Him<sup>4</sup>, Junaidi<sup>5</sup>, Pulung Peranginangin<sup>6</sup>

Universitas Internasional Batam

[putridarmanofia@gmail.com](mailto:putridarmanofia@gmail.com)

### Abstrak

Virus Covid-19 telah menyebar diberbagai wilayah di Indonesia. Beberapa wilayah melakukan PSBB hingga PPKM dalam mencegah penyebaran virus covid-19. Hal ini tidak dapat dilakukan secara maksimal jika masyarakat sendiri tidak mengetahui hal apa saja yang dapat dilakukan dalam pencegahan virus covid-19. Tujuan kegiatan ini adalah bertujuan untuk memberikan pemahaman secara jelas kepada masyarakat terutama anak-anak panti Fao Kasih terkait aturan protokol kesehatan 5M sebagai upaya pencegahan Covid-19 serta menyerahkan bantuan *touchless hand sanitizer* kepada masyarakat agar dapat memudahkan masyarakat dalam pencegahan virus covid-19. Pada kegiatan ini akan dilakukannya metode pelatihan untuk anak-anak di panti Fao Kasih. Pada luaran kegiatan sosialisasi ini diharapkan dapat memberikan kesadaran kepada masyarakat terutama anak-anak yang berada dipanti asuhan Fao Kasih untuk dapat mengikuti protokol kesehatan yang dianjurkan oleh pemerintah dalam setiap aktivitasnya. Kegiatan sosialisasi ini mendapatkan antusias dari anak-anak panti dan masyarakat sekitar. Hal ini dapat dilihat dengan antusias masyarakat dalam mengikuti kegiatan dan umpan balik yang diterima anggota.

**Kata Kunci :** Covid-19, Protokol kesehatan 5M, Sosialisasi dan Edukasi.

### Abstract

The Covid-19 virus began to spread in various regions in Indonesia. Until some areas carry out PSBB to PPKM to prevent the spread of the Covid-19 virus. This cannot be done optimally if the community itself does not know what things can be done to prevent the covid-19 virus. The purpose of this activity is to provide a clear understanding to the community, especially the children of the Fao Kasih orphanage regarding the rules of the 5M health protocol as an effort to prevent Covid-19 and to provide touchless hand sanitizer to the community in order to facilitate the community in preventing the Covid-19 virus. In this activity, modeling methods, suggestions, and feedback from the community itself will be carried out. The output of this socialization activity is expected to be able to provide awareness to the community, especially children who are in the Fao Kasih orphanage, to be able to follow the health protocols recommended by the government in every activity. This socialization activity received a positive response from the orphanage children and the surrounding community. This can be seen with the enthusiasm of the community in participating in the activities and the feedback received by members.

**Keywords :** Covid-19, 5M Health Protocol, Socialization and Education.

### Pendahuluan

Pada awal tahun 2020 munculnya suatu penyakit infeksi yang disebut Virus

Covid-19 ataupun juga Virus Corona. Virus Corona merupakan jenis virus yang menyerang sistem pernafasan manusia, yang

menyebabkan infeksi pernafasan seperti infeksi paru-paru (Pneumonia). Virus ini menyebar diantara orang-orang melalui percikan pernafasan yang dihasilkan selama batuk ataupun pernafasan normal, dan bisa juga menyebar melalui sentuhan permukaan benda yang terkontaminasi dan kemudian sentuhan wajah seseorang.

Wabah Covid-19 ini juga sudah tersebar di berbagai negara termasuk Indonesia, bahkan hingga sekarang masih mengalami kenaikan angka pasien yang positif dan angka kematian akan penyakit virus tersebut. Walaupun sudah dikeluarkannya vaksin untuk penyakit virus tersebut, tetapi masih belum juga semua dan banyak masyarakat yang belum mendapatkan vaksin tersebut untuk pencegahan penyakit Covid-19 di sekarang ini.

Terutama di kota Batam yang saat ini digolongkan zona merah, dan masih banyak munculnya masyarakat yang terkena penyakit Covid-19 dan belum mendapatkan vaksin. Bahkan saat ini sudah menyebar luas ke berbagai kelurahan di Kota Batam dan oleh karena itu mengakibatkan munculnya PPKM Level 4 juga di Kota Batam oleh pemerintah. PPKM tersebut yang muncul ini juga mengakibatkan kecemasan dan kesulitan masyarakat akan kondisinya. Pengusaha ataupun yang lain pun mengalami kesusahan dalam mencukupi kebutuhan kehidupan mereka sehari-hari apalagi bagi mereka yang sudah kesusahan dahulu dan membutuhkan bantuan dari pemerintah dan masyarakat lingkungan sekitar.

Seperti Panti Asuhan Yayasan Samaria Fao Kasih, tempat yang biasanya memerlukan perhatian dari pemerintah dan masyarakat umum dari segi masing-masing. Di dalam situasi pandemi ini mengakibatkan kesulitan mereka dalam mencukupi kebutuhan bahkan sarana prasarana dalam kesehatan perorangan yang dibutuhkan

dalam masa pandemi ini. Kemahalan akan masker, handsanitizer, dan lainnya mengakibatkan anak-anak di Panti Asuhan tidak menggunakan masker dan kurangnya menjaga pola hidup sehat mereka.

Adapun juga organisasi dan kelompok sosial mendatangi Panti Asuhan Yayasan Samaria Fao Kasih secara berkala waktu dengan adanya kegiatan bakti sosial yang menyumbangkan barang kebutuhan sehari-hari, makanan, pakaian dan lain-lainnya sebagai bantuan atas kemampuan mereka masing-masing, bahkan juga mendapatkan bantuan dana dari masyarakat umum dan pemerintah sebagai bantuan sosial dan perhatian akan sosial terhadap sesama.

Pengabdian kepada masyarakat atau yang disebut PkM merupakan kegiatan untuk melaksanakan pengamalan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni langsung pada masyarakat sebagai mitra baik secara individual, kelompok maupun kelembagaan menurut kaidah dan metode ilmiah sebagai penyebaran Tridharma Perguruan Tinggi serta tanggung jawab dalam usaha mengembangkan kemampuan masyarakat dalam membantu dan mempercepat capainya tujuan pembangunan nasional.

Tujuan kegiatan PkM ini merupakan menciptakan pola hidup sehat di kehidupan masyarakat yaitu di Panti Asuhan Yayasan Samaria Fao Kasih. Dengan adanya kegiatan PkM ini dapat memberikan pemahaman kepada masyarakat sekitar terutama anak-anak yang tinggal di Panti Asuhan Yayasan Samaria Fao Kasih akan pentingnya menjaga pola hidup sehat dan mematuhi protokol kesehatan yang mematuhi anjuran 5M dalam masa pandemi sekarang.

Dimana persoalan dalam pematuhan protokol kesehatan di masa pandemi ini sangat penting dan diperhatikan oleh semua orang. Dengan menggunakan protokol kesehatan dengan rajin dan tekun dapat melindungi diri sendiri dan orang lain untuk

menghindari dari resiko terkena nya penyakit virus Covid-19. Pengetahuan dan sikap waspada terhadap ancaman penyakit tersebut perlu dimiliki oleh setiap orang terutama dari anak-anak yang ada di Panti Asuhan dalam rangka melindungi diri sendiri dan melakukan upaya pencegahan pada diri sendiri dan orang lain.

Patuh terhadap protokol kesehatan merupakan salah satu bentuk upaya menghadapi bencana wabah virus Covid-19 yang dilakukan dengan langkah-langkah yang efektif. Pengetahuan tentang ancaman yang dihadapi dan berada di sekitar lingkungan nya, mengetahui cara melindungi diri dan melakukan upaya perlindungan diri dan orang lain serta faktor dukungan dari orang terdekat merupakan hal yang sangat diperlukan dalam penerapan patuh protokol kesehatan.

## Metode

Metodelogi yang digunakan untuk menyelesaikan masalah terhadap mitra tersebut terdapat beberapa tahapan dan metode dalam melaksanakan kegiatan PkM

## Pembahasan Pelaksanaan Implementasi Melalui Pelatihan Peningkatan Literasi

Tim penulis melakukan kegiatan implementasi di Panti Asuhan Yayasan Samaria Fao Kasih melalui kegiatan pelatihan peningkatan literasi dan pembagian modul serta memaparkan materi tentang pentingnya menjaga pola hidup sehat dalam kesehatan 5M di masa pandemi ini. Tim penulis menuju langsung ke panti asuhan untuk melakukan kegiatan implementasi nya dengan membawa modul dan barang bakti sosial sebagai sumbangan. Kegiatan implementasi untuk literasi dilakukan di papan tulis panti asuhan tersebut.

di Panti Asuhan Yayasan Samaria Fao Kasih adalah sebagai berikut :

- Tahap Pertama : Metode penelitian Kualitatif, yaitu dengan membuat prosedur penelitian yang berisi data deskriptif yang berupa data lisan ataupun tertulis yang berasal dari subjek penelitian yaitu anak-anak dan pembina yang berada di Panti Asuhan.
- Tahap Kedua : Metode Modelling, dimana rekan-rekan mahasiswa yaitu kelompok penulis yang akan menjadi contoh dalam kegiatan ini, dalam mempraktekkan dan melakukan pelatihan peningkatan literasi akan pengetahuan dan informasi seperti modul dan lainnya yang berkaitan dengan pentingnya mematuhi protokol kesehatan dan pola hidup sehat dengan anjuran 5M di tengah masa pandemi ini.
- Tahap Ketiga : Metode Kegiatan Sugesti, yaitu kegiatan yang akan mempengaruhi anak-anak dengan pemberian pandangan dan pengetahuan tentang pematuhan protokol kesehatan dan pola hidup sehat dalam kegiatan bakti sosial yang diadakan oleh kelompok penulis.

Tim penulis melaksanakan kegiatan dengan cara melakukan implementasi langsung di panti asuhan nya dikarenakan memikirkan kondisi panti asuhan yang keterbatasan akan media teknologi seperti hp/laptop, tidak dimiliki oleh setiap anak-anak, jadi kami memilih cara untuk melaksanakan kegiatan implementasi yaitu pemamparan materi dan pelatihan peningkatan literasi secara langsung di panti asuhan nya.



**Gambar 1.** Dokumentasi saat pemaparan materi

Dengan begitu, anak-anak di panti asuhan dapat secara langsung mendengar dan memahami tentang topik literasi tersebut dan bisa langsung berinteraksi dengan tanya-bertanya dengan tim penulis, dan tim penulis selain melakukan kegiatan pemaparan materi dan peningkatan pelatihan literasi juga memberikan barang-barang bakti sosial yang berupa barang kebutuhan pokok, masker, handsanitizer yang dibutuhkan anak-anak di panti asuhan dalam masa pandemi sekarang.

Tim penulis memilih melaksanakan kegiatan implementasi dengan pelatihan menanyakan secara rinci permasalahan dan kebutuhan panti asuhan nya. Supaya tim penulis memahami memberikan penyelesaian dan bantuan dalam menyelesaikan permasalahan nya.

Adapun permasalahan yang ditemukan saat wawancara dengan pembina terhadap situasi panti asuhan nya yang diangkat dengan rumusan masalah sebagai berikut :

1. Anak-anak masih tidak semua ingin mengikuti dan mematuhi protokol kesehatan seperti memakai masker, handsanitizer, dll saat keluar dari daerah panti asuhan.
2. Kesadaran akan anak-anak terhadap pentingnya menjaga pola sehat dan protokol kesehatan dalam masa pandemi ini masih kurang.

peningkatan literasi dan pembagian modul pada Panti Asuhan Yayasan Samaria Fao Kasih. Sebelumnya melakukan kegiatan implementasi, tim penulis mengajukan persetujuan ke pembina panti nya untuk mengizinkan tim penulis dalam melakukan kegiatan implementasi dengan pelatihan peningkatan literasi mengenai pentingnya menjaga pola hidup sehat dengan kesehatan 5M di masa pandemi ini terutama bagi anak-anak. Setelah itu, tim penulis juga menyurvei pembina panti tersebut tentang kondisi dan permasalahan yang terdapat di panti asuhan tersebut, supaya tim penulis dapat mengetahui permasalahannya dan memberikan bantuan yang lebih sesuai terhadap kondisi panti asuhan tersebut dalam panti asuhan tersebut.

Cara tim penulis dalam melakukan wawancara kepada pembina tersebut dalam menanyakan permasalahan dan kondisi panti asuhan nya adalah melakukan observasi yaitu pengamatan langsung lingkungan di panti asuhan dan wawancara bertatap muka dengan pembina panti asuhan untuk

3. Kekurangan akan barang kebutuhan protokol kesehatan yang berupa masker, handsanitizer, dll.

Dengan adanya permasalahan tersebut, tim penulis merancang dan memilih cara penyelesaiannya berupa mengadakan kegiatan pelatihan literasi dan pembagian modul secara langsung kepada anak-anak di panti asuhan. Dengan memberikan literasi tentang bahaya Covid-19, pentingnya menjaga pola kesehatan dan mematuhi protokol kesehatan, memberi bimbingan dan edukasi terhadap mereka, dan memberi barang baksos berupa kebutuhan pokok, masker, handsanitizer sebagai tambahan dalam kegiatan implementasi ini.

Dalam pelatihan literasi dan edukasi, tim penulis menyusun materi-materi yang berkaitan dengan Covid-19, pentingnya

menjaga pola kesehatan dan mematuhi protokol kesehatan, ke dalam beberapa poin berikut :

1. Pengertian Covid-19 dan asal munculnya Covid-19.
2. Penyakit dan gejala yang timbul akibat terkenanya Covid-19.
3. Pengertian kesehatan 5M dan apa saja yang termasuk protokol kesehatan.
4. Menjelaskan kondisi Covid-19 di Kota Batam sekarang.
5. Menjelaskan akan pentingnya menjaga pola kesehatan 5M.
6. Menjelaskan akan pentingnya mematuhi protokol kesehatan untuk menghindari dari penyakit Covid-19.
7. Menjelaskan tentang bahaya dan kerugian akan penyakit Covid-19 terhadap diri sendiri dan orang sekitar.



**Gambar 2.** Foto anak-anak panti asuhan yang sedang mendengarkan penjelasan dan literasi dari tim penulis

Pelaksanaan kegiatan implementasi ini yang berupa pelatihan peningkatan literasi diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan wawasan yang lebih mendalam dan benar mengenai pentingnya Kesehatan 5M, Pola Hidup Kesehatan, Protokol kesehatan dalam masa pandemi ini.

Pelatihan literasi ini juga berharap untuk bisa meningkatkan kesadaran anak-anak akan pentingnya pengetahuan tersebut dalam melewati masa pandemi dan

menghindari dari penyakit. Dimana anak-anak akan lebih memahami cara menjaga diri sendiri dan juga mengajak teman-temannya untuk mematuhi protokol kesehatan dan mengetahui akan pentingnya menjaga pola hidup kesehatan nya yang ada di lingkungan hidupnya.

## Simpulan

Kegiatan PkM yang diimplementasikan mengenai “Pelatihan Pola Hidup Sehat di Panti Asuhan Yayasan Samaria Fao Kasih” dilaksanakan pada tanggal 10 Agustus 2021 terdiri dari 21 anak-anak dan 2 pembina sebagai pengawasan dan pendampingnya jalannya kegiatan implementasi. Kegiatan implementasi ini juga dilakukan dengan baik dan lancar karena antusias anak-anak dalam merespon dan bertanya berkaitan dengan pemahaman dan pengetahuan tentang materi yang diberikan.

Kegiatan ini mencapai target yang menghasilkan dampak dan manfaat yang positif yakni, anak-anak di panti asuhan bisa lebih mengerti dan memahami akan pentingnya menjaga pola kehidupan sehat dan bahaya Covid-19, jadi meningkatnya kesadaran dan kemauan mereka untuk mematuhi protokol kesehatan bahkan menjaga pola kehidupan mereka sendiri dalam kehidupan mereka setiap hari dalam masa pandemi ini.

Selain itu anak-anak juga mendapatkan barang baksos yang berupa barang kebutuhan pokok, masker, handsanitizer dari tim penulis untuk meringankan kesulitan dan kekurangan barang-barang tersebut keperluan mereka dalam keperluan dalam kepergian ataupun yang lain.



**Gambar 3.** Foto tim pelaksana bersama anak-anak panti asuhan setelah kegiatan berakhir

Dimana manfaat kegiatan ini didapat diuraikan sebagai berikut :

1. Memberikan pemahaman kepada masyarakat sekitar terutama anak-anak akan pentingnya sikap saling menjaga

### Daftar Pustaka

- Alif Yanuar Zukmadini, Bhakti Karyadi, & Kasrina. 2020. *Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam Pencegahan COVID-19 Kepada Anak-Anak di Panti Asuhan*. Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA, 3 (1), 68-76.
- Sari, D. P., & 'Atiqoh, N. S. (2020). *Hubungan antara pengetahuan masyarakat dengan kepatuhan menggunakan masker sebagai upaya pencegahan penyakit COVID-19 di Ngronggah*. INFOKES Journal, 10(1), 52–55.
- Nanggala, A. (2020). *Peran Generasi Muda Dalam Era New Normal*. Widya Wacana: Jurnal Ilmiah, PERAN GENERASI MUDA DALAM ERA NEW NORMAL Agil, 81–92
- Sari, D. P., & 'Atiqoh, N. S. (2020). *Hubungan antara pengetahuan masyarakat dengan kepatuhan menggunakan masker sebagai upaya pencegahan penyakit COVID-19 di*

dalam pembentukan karakter sosial dan pentingnya menjaga pola hidup sehat ditengah pandemi.

2. Menumbuhkan rasa moralitas dan empati antar sesama.
3. Menjadi bahan masukan dalam program-program pembentukan karakter anak-anak yang berada di yayasan tersebut.

Diharapkan kegiatan PkM selanjutnya bisa dilakukan dengan lebih banyak peralatan dan perlengkapan yang lebih lengkap yang berupa proyektor ataupun yang lain dalam menampilkan materi yang lebih lengkap dan jelas, bahkan bisa memperlihatkan pengetahuan lain yang berupa video, foto untuk anak-anak dapat menambah wawasan yang lebih banyak lagi.

Ngronggah. INFOKES Journal, 10(1), 52–55.

<http://ojs.uib.ac.id/index.php/infokes/article/view/850>

Kementerian Kesehatan RI. (2020b). Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/MENKES/413/2020 tentang Pedoman Pencegahan Dan Pengendalian Coronavirus Disease 2019 (covid19). Sekretariat Jendral Kementerian Kesehatan RI

Karyono, Rohadin, & Indriyani, D. (2020). *Penanganan Dan Pencegahan Pandemi Wabah Virus Corona (Covid-19) Kabupaten Indramayu*. Jurnal Kolaborasi Resolusi Konflik, 2(2), 165. <https://doi.org/10.24198/jkrk.v2i2.29127>

Kandari, N., & Ohorella, F. (2020). *Penyuluhan Physical Distancing Pada Anak Di Panti Asuhan Al Fikri*. Jurnal Abdimas Kesehatan Perintis, 2(1), 39. Retrieved from <https://jurnal.stikesperintis.ac.id/index.php/JAKP/article/view/441/254>