

**Judul**

**PENYULUHAN ONLINE PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat)  
DALAM UPAYA PENCEGAHAN PENYEBARAN CORONA VIRUS  
DESEASE (COVID-19) DI RUMAH SAJA  
DESA PAJARAKAN KULON  
KABUPATEN PROBOLINGGO**

LAPORAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PKM)  
TEMATIK COVID-19  
PENYULUHAN PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat)  
UNIVERSITAS NURUL JADID  
PAITON PROBOLINGGO

Posko : Di Rumah  
Blok/Dusun : Pesantren  
Desa : Pajarakan kulon  
Kecamatan : Pajarakan  
Kabupaten : Probolinggo



Disusun oleh :  
Wardatul Firdausia  
NIM/NPM : 1710400380

LEMBAGA PENERBITAN, PENELITIAN, DAN PENGABDIAN  
KEPADA MASYARAKAT  
UNIVERSITAS NURUL JADID  
PAITON PROBOLINGGO  
TAHUN 2020

## KATA PENGANTAR

*Bismillahirrahmanirrahim*

Alhamdulillah puji syukur kehadiran Allah SWT. Yang telah memberi kesempatan dan kesehatan dalam menyelesaikan laporan ini. Sholawat dan salam semoga tetap tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW. Beserta keluarga dan sahabatnya.

Tentunya terselesaikannya laporan ini tidak lepas dari orang-orang yang telah sudi membantu penulis pada kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada beberapa pihak yang telah membantu demi terselesaikannya laporan ini :

1. Pengasuh Pondok Pesantren Nurul Jadid beserta segenap jajaran pengurus pesantren Nurul Jadid
2. Rektor Universitas Nurul Jadid beserta seluruh civitas akademika, khususnya Lembaga Penerbitan, Penelitian, dan Pengabdian kepada Masyarakat (LP3M).
3. Dosen pendamping lapangan, Dr. Nur Aisyah, M.Pd yang telah sudi membimbing kami dari awal hingga akhir PKM Tematik Covid-10 Tahun 2020.
4. Teman-teman senasib dan seperjuangan PKM Tematik Covid-19 Tahun 2020 telah memberikan semangat batin

Laporan PKM ini diharapkan mampu memberikan kontribusi terhadap kejayaan negeri. Penulis juga memberi peluang seluas-luasnya kepada pengamat maupun pembaca untuk memberikan gagasan dan kritik terhadap karya ini, kekurangan dan kelebihannya, apa yang harus direvisi, atau apa yang harus dilakukan untuk memberi kontribusi lebih efektif dan efisien sebagaimana yang penulis sebutkan.

Probolinggo, 30 Mei 2020

Penulis

## ABSTRAK

Penyakit virus corona (COVID-19) adalah penyakit menular yang disebabkan oleh virus corona yang baru-baru ini ditemukan.

Sebagian besar orang yang tertular COVID-19 akan mengalami gejala ringan hingga sedang dan akan pulih tanpa penanganan khusus.

Langkah-langkah yang disarankan untuk mencegah infeksi termasuk sering mencuci tangan, menjaga jarak fisik dari orang lain (terutama dari mereka yang memiliki gejala), menutupi batuk, dan menjaga tangan yang tidak dicuci menjauh dari wajah. Selain itu, penggunaan penutup wajah direkomendasikan bagi mereka yang mencurigai mereka memiliki virus dan pengasuh mereka. Rekomendasi untuk penggunaan penutup wajah oleh masyarakat umum berbeda-beda, dengan beberapa pihak berwenang merekomendasikan penggunaannya, beberapa merekomendasikan penggunaannya, dan yang lain membutuhkan penggunaannya. Saat ini, tidak ada cukup bukti untuk atau menentang penggunaan masker (medis atau lainnya) pada individu sehat di komunitas yang lebih luas. Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat ini dilakukan agar penyebaran virus tidak cepat menyebar di lingkungan kita. Menjaga kebersihan tangan menjadi hal utama dalam pencegahan dan pengendalian infeksi. Menurut penelitian dengan mencuci tangan yang benar dapat menurunkan angka penularan penyakit menular (seperti influenza, diare, hingga hepatitis A) hingga 50%. Oleh karena itu penting sekali untuk mengetahui cara mencuci tangan yang baik dan benar sesuai dengan Standar World Health Organization (WHO).

## DAFTAR ISI

Judul.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
ABSTRAK.....	iii
BAB 1.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A.    Analisis Situasi.....	1
B.    Alasan Memilih Program.....	1
BAB 2 RENCANA KEGIATAN.....	2
A.    Rencana Program.....	2
1.    Tahap Identifikasi.....	2
2.    Tahap Pembuatan Video.....	2
3.    Tahap Penyebaran Video.....	3
4.    Tahap Evaluasi.....	3
B.    Tempat dan Waktu Pelaksanaan.....	3
C.    Manfaat Program.....	4
D.    Pihak-Pihak yang Dilibatkan dalam Program.....	4
BAB 3.....	6
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	6
A.    Proses pelaksanaan PKM secara nyata di lapangan.....	6
B.    Faktor Penghambat dan Pendukung.....	7
A.    Faktor Penghambat.....	7
B.    Faktor Pendukung.....	7
C.    Rencana Tahap Selanjutnya.....	8
BAB IV PENUTUP.....	10
A.    KESIMPULAN.....	10
DAFTAR PUSTAKA.....	11
LAMPIRAN.....	12
LEMBAR REVIEWER.....	14

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Analisis Situasi**

Infeksi virus Corona disebut COVID-19 (*Corona Virus Disease 2019*) dan pertama kali ditemukan di kota Wuhan, China pada akhir Desember 2019. Virus ini menular dengan sangat cepat dan telah menyebar ke hampir semua negara, termasuk Indonesia, hanya dalam waktu beberapa bulan.

Saat ini Pemerintah menyatakan bahwa masih ada penularan virus corona di masyarakat yang menyebabkan kasus Covid-19 di Indonesia bertambah. Data yang masuk hingga Kamis (30/4/2020) pukul 12.00 WIB memperlihatkan bahwa ada 347 kasus baru Covid-19 dalam 24 jam terakhir. Penambahan itu menyebabkan total kasus Covid-19 di Tanah Air kini berjumlah 10.118 sejak pasien pertama diumumkan pada 2 Maret 2020.

### **B. Alasan Memilih Program**

Karna pemerintah memerintahkan warganya untuk Work From Home atau Bekerja Dirumah Saja, jadi penulis memilih program PKM ini bertempat di rumah saja, penulis mengajak keluarga di rumah untuk hidup sehat. Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat ini dilakukan agar penyebaran virus tidak cepat menyebar di lingkungan kita. Menjaga kebersihan tangan menjadi hal utama dalam pencegahan dan pengendalian infeksi. Menurut penelitian dengan mencuci tangan yang benar dapat menurunkan angka penularan penyakit menular (seperti influenza, diare, hingga hepatitis A) hingga 50%. Oleh karena itu penting sekali untuk mengetahui cara mencuci tangan yang baik dan benar sesuai dengan Standar World Health Organization (WHO).

## **BAB II**

### **RENCANA KEGIATAN**

#### A. Rencana Program

##### 1. Tahap Identifikasi

Pada tahap ini, kami melakukan pengamatan di rumah kami, Melakukan pengamatan berupa wawancara terhadap anggota keluarga di rumah yang belum memahami Covid-19, mengajak anggota keluar mencuci tangan dengan sabun, dan air mengalir, mengajak anggota keluarga untuk hidup sehat, Menutup hidung dan mulut dengan tisu atau batuk dan bersin pada bagian dalam siku, dan juga mengajak anggota keluarga rutin berolahraga, tidur yang cukup, tidak merokok, dan tidak mengonsumsi minuman beralkohol juga bisa meningkatkan daya tahan tubuh agar terhindar dari penularan virus Corona.

##### 2. Tahap Pembuatan Video

Pada tahap ini, kami melakukan proses pembuatan video dengan menggunakan alat perekaman seadanya, yakni smartphone android, yang dibantu dengan software Kine Master. Proses pengeditan video dengan Kine Master dilakukan juga di smartphone. Kami memilih Kine Master karena performanya yang terbilang cukup baik dengan ukuran berkas yang ringan, hanya 25 MB, dan kinerjanya juga tidak terlalu memberatkan di smartphone. Pengambilan gambar dilakukan dengan smartphone yang sekaligus diedit juga di smartphone. Hal ini menjadikan pekerjaan menjadi praktis. Proses editing video dengan menambahkan teks, memotong video, menambahkan narasi suara serta musik latar.

Adapun materi pembuatan videonya kami peroleh dari sumber internet, yang kami jadikan powerpoint dalam bentuk rekaman video. Salah satu sumber referensi yang berhasil kami akses dan dijadikan sumber utama pembuatan video ini adalah *infoDATIN* yang diterbitkan oleh Kementerian Kesehatan Indonesia tahun 2014. Dalam buku ini dijelaskan segala ihwal tentang mencuci tangan dengan sabun, jenis sabun yang dipakai, penyakit-penyakit yang dapat dicegah dengan mencuci tangan dengan sabun.

### 3. Tahap Penyebaran Video

Tahap ini merupakan proses penyebaran video melalui laman Youtube. Penyuluhan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat tersebut diunggah di channel Youtube kami. Kami juga secara reguler akan melakukan analisis konten terhadap video yang diunggah melalui *Google Analytics*. Video tersebut juga kami sebarkan melalui beberapa medsos, seperti grup sosial media lain (Whatsapp dan Telegram). Selain itu, link video itu juga kami bagi kepada masyarakat sekitar untuk melihat proses penyuluhannya secara online di hape masing-masing.

### 4. Tahap Evaluasi

Pada tahap ini, kami mengevaluasi beberapa hal menggunakan *Google Analytics*. Dengan *Google Analytics*, kami bisa memonitor video yang telah kami unggah. Hasil monitornya antara lain jumlah pengunjung, baik dalam jumlah harian atau bulanan, data demografis usia dan jenis kelamin, hingga lokasi pengunjung. Dengan *Google Analytics* ini, kami bisa mengetahui tingkat sebaran video tersebut kepada khalayak. Selain itu, kami juga akan mengevaluasi penyebaran video ini dari banyaknya jumlah *like* dan *comment* yang diberikan. Evaluasi terhadap penyebaran video ini juga kami lakukan dengan meminta pendapat dan masukan dari masyarakat sekitar tentang konten video yang telah kami unggah.

#### B. Tempat dan Waktu Pelaksanaan

Tahapan Kegiatan	Bulan Mei			
	Minggu ke-1	Minggu ke-2	Minggu ke-3	Minggu ke-4
Identifikasi	Melakukan pengamatan berupa wawancara terhadap anggota			

	keluarga yang belum memahami Covid-19			
Pembuatan Video		Menggunakan smartphone dan aplikasi software		
Penyebaran Video			Diunggah melalui media Youtube	
Evaluasi				Mengevaluasi beberapa hal menggunakan <i>Google Analytics</i>

Seluruh proses tahapan kegiatan ini dilaksanakan dari rumah kami di alamat Jl. Condong, Gg. Pesantren. Rt. 002 Rw. 001 . No. 34. Pajarakan Kulon, Pajarakan, Probolinggo.

### C. Manfaat Program

Adapun manfaat penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat ini adalah sebagai berikut:

1. Terjadinya peningkatan nilai pengetahuan dan sikap anggota keluarga terhadap Covid-19
2. Terjadinya peningkatan pemahaman anggota keluarga terhadap pentingnya menjaga kebersihan.
3. Terjadinya peningkatan pengetahuan anggota keluarga tentang mencuci tangan dengan cara yang benar.

### D. Pihak-Pihak yang Dilibatkan dalam Program



No	Stakeholder	Dukungan
1	Anggota Keluarga di rumah	
	a. Kakak	Memberikan informasi tentang virus covid-19 dan memberikan tat cara mencuci tangan yang bersih dengan sabun dan air mengalir
2	Instansi lainnya:	
	a. LP3M UNUJA	Mendorong dilaksanakannya program pemberdayaan kepada masyarakat di lingkungan masing-masing mahasiswa;  Mendorong mahasiswa untuk tetap proaktif dan kreatif dalam memberikan layanan kepada masyarakat, baik offline maupun online, selama masa Pandemi Covid-19

### **BAB III**

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

##### **A. Proses pelaksanaan PKM secara nyata di lapangan**

Telah di jelaskan di bab 2 pada tahap perencanaan, dalam langkah pemahaman kepada anggota keluarga terhadap potensi pencegahan penularan Covid-19 telah kami laksanakan yakni dengan melakukan proses pengamatan langsung terhadap anggota keluarga mengenai pemahaman mereka terhadap Covid-19.

Langkah kedua yakni tahap pembuatan video yang telah kami lakukan berupa proses pengambilan video praktik cuci tangan melalui Smartphone dengan meminta bantuan kepada adik kami tanpa menggunakan alat bantu perekam lainnya dan tidak menggunakan tripod. Langkah ketiga yaitu, kami mengajak kakak untuk makan makanan sehat 4 sehat 5 sempurna, mulai dari mengambil nasi, lauk pauk, dan sayuran.

Langkah ke empat adalah kami mengganti minuman Ayah yang tadinya minuman bersoda atau beralkohol, diganti dengan air putih.

Langkah kelima yaitu, kami mengajak adik kecil kami untuk memakan buah-buahan segar karna kegiatan kami yaitu hidup sehat.

Langkah keenam, kami menyuruh Ayah kami memakai tissue saat bersin-bersin atau batuk, agar virus flu tidak cepat menyebar.

Langkah ketujuh, saat bulan Ramadhan berakhir, kami melaksanakan shola ied dirumah, berjamaah bersama keluarga, karna pemerintah memerintahkan untuk tidak sholat di masjid. Hasil video telah kami edit sendiri menggunakan smartphone android dengan bantuan aplikasi Kinemaster. Aplikasi ini digunakan karna sangat cocok bagi pemula editing video sederhana.

Penayangan video penyuluhan ini melalui laman YouTube yang ditonton kurang lebih dari 40 penonton sebagai bukti bahwa video penyuluhan yang telah kami lakukan tidak hanya dapat dinikmati oleh masyarakat sekitar namun juga ditonton oleh publik luas. Link video YouTube juga telah kami sebarkan melalui berbagai media sosial seperti WhatsApp untuk terus meningkatkan jumlah pemahaman kepada masyarakat melalui video penayangan yang telah kami buat. Berikut adalah link videonya :

<https://youtu.be/rKN1Je29zR4>

Proses pelaksanaan program Pengabdian Kepada Masyarakat ini kami lakukan selama kurang lebih 2 minggu dibulan Mei. Mulai dari tahap turun langsung kepada masyarakat, tahap pembuatan video hingga proses penyebaran videonya. Tempat kegiatan ini kami lakukan di Rumah Kecamatan Pajarakan Kabupaten Probolinggo

## **B. Faktor Penghambat dan Pendukung**

Dalam kegiatan ini kami menemukan beberapa penghambat dan pendukung. Meskipun target waktu terselesaikannya program telah tercapai dan sesuai dengan tujuan kami, namun terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi berjalannya kegiatan yang direncanakan, diantaranya adalah sebagai berikut:

### **A. Faktor Penghambat**

Dalam pelaksanaan kegiatan terdapat hambatan-hambatan yang ditemui oleh mahasiswa, antara lain:

- a. Pada kegiatan–kegiatan tertentu, waktu pelaksanaan kurang tepat karena beriringan dengan aktifitas kerja anggota keluarga sehingga sulit sekali mengumpulkan anggota keluarga atau melaksanakan kegiatan pada siang hari maupun pagi hari. Oleh karena itu tidak dimungkinkan untuk melaksanakan secara tepat sesuai jadwal yang telah disusun sebelumnya.
- b. Berhubung kegiatan PKM ini dilaksanakan pada bulan Ramadhan, maka mahasiswa maupun anggota keluarga juga sedikit malas untuk melaksanakannya.
- c. Penyesuaian waktu pelaksanaan program dengan aktifitas anggota keluarga sehingga dalam pelaksanaan program mendapatkan sedikit hambatan.
- d. Keterlambatan dalam proses penyebaran video karna dalam tahap pembelajaran awal mengedit video

### **B. Faktor Pendukung**

Selain faktor penghambat, adapula faktor-faktor pendukung agar terlaksananya kegiatan yang direncanakan, antara lain :

- a. Tanggapan positif anggota keluarga menjadikan semangat bagi kami untuk melaksanakan kegiatan dengan maksimal di Rumah Kecamatan Pajajaran
- b. Keluarga juga banyak memberi masukan yang membangun, sehingga kami dapat bekerja setiap hari semakin baik.
- c. Keluarga lebih antisipatif terhadap Covid-19 setelah mendapatkan penyuluhan
- d. Kekompakan, kerjasama dan koordinasi yang cukup baik antar mahasiswa PKM dengan berbagai pihak yang berkompeten.

#### C. Rencana Tahap Selanjutnya

Setelah semua target dari program-program yang dibuat tercapai, maka peserta PKM Tematik akan melaksanakan kegiatan selanjutnya yaitu evaluasi program untuk mengetahui sejauh mana tingkat keberhasilan program yang sudah terlaksana sebelumnya. Apakah sudah terealisasi dengan baik dan membawa dampak positif bagi Anggota Keluarga. Kegiatan ini dilakukan untuk mengukur hasil yang sudah dicapai .

## **BAB IV**

### **PENUTUP**

#### **A. KESIMPULAN**

Infeksi virus Corona disebut COVID-19 (*Corona Virus Disease 2019*) dan pertama kali ditemukan di kota Wuhan, China pada akhir Desember 2019. Virus ini menular dengan sangat cepat dan telah menyebar ke hampir semua negara, termasuk Indonesia, hanya dalam waktu beberapa bulan. Saat ini Pemerintah menyatakan bahwa masih ada penularan virus corona di masyarakat yang menyebabkan kasus Covid-19 di Indonesia bertambah. Data yang masuk hingga Kamis (30/4/2020) pukul 12.00 WIB memperlihatkan bahwa ada 347 kasus baru Covid-19 dalam 24 jam terakhir. Penambahan itu menyebabkan total kasus Covid-19 di Tanah Air kini berjumlah 10.118 sejak pasien pertama diumumkan pada 2 Maret 2020. Kami melaksanakan program berupa penyuluhan secara langsung kepada anggota keluarga dan membuat Video edukasi penyuluhan Covid-19 agar dapat dilihat oleh masyarakat luas.

**DAFTAR PUSTAKA**

<https://www.alodokter.com/ketahui-cara-untuk-mencegah-penularan-virus-corona>

<https://www.kemkes.go.id/download.php?file=download/pusdatin/infodatin/infodatin-ctps.pdf>

## LAMPIRAN

Berikut beberapa foto saat melakukan kegiatan PKM DI RUMAH







Lampiran

**LEMBAR REVIEWER**  
**LAPORAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT TEMATIK (PKM)**  
**COVID-19**  
**BERBASIS PRODUK KARYA**  
**UNIVERSITAS NURUL JADID**  
**TAHUN 2020**

Judul PKM : PENYULUHAN ONLINE PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) DALAM UPAYA PENCEGAHAN PENYEBARAN CORONA VIRUS DESEASE (COVID-19) DI RUMAH SAJA

Lokasi : Desa Pajarakan kulon  
 Nama Mahasiswa : Wardatul Firdausia  
 Prodi : Komunikasi dan Penyiaran Islam  
 DPL / Reviewer : Dr. Nur Aisyah, M.Pd

NO	URAIAN	ACUAN REVIEWER	CATATAN REVIEWER
1	Masalah yang ditangani	Judul	Sesuai
		Latar belakang	Sesuai dengan kondisi saat ini
		Program yang akan dilaksanakan	Jelas
		Tujuan program	Jelas
2	Metode Pelaksanaan	Tahapan-tahapan kegiatan	Sistematik
		Timeline kegiatan	Jelas
		Manfaat program	Sesuai
		Kelayakan mitra	Sesuai
3	Hasil dan Pembahasan	Kesesuaian proses kegiatan dengan metode pelaksanaan	Sesuai
		Keseuaian faktor pendukung dan penghambat dalam dalam pencapaian target kegiatan	Sesuai
		Rencana tahapan selanjutnya: kelayakan kegiatan untuk ditindaklanjuti dan rekomendasi luaran	Sesuai

4	Penutup	Kesesuain kesimpulan dengan permasalahan	sesuai
		Relevansi daftar pustaka	Relevan

Paiton, 3 Juni 2020  
DPL (Reviewer)

(Dr. Nur Aisyah, M.Pd)