

# Perilaku Hidup Sehat dan Pemeliharaan Kesehatan Gigi Masa Pandemi Pada Posyandu

**Erlina Sih Mahanani<sup>1\*</sup>, Sartika Puspita<sup>1</sup>, Muhammad Boma Wikan Bhagaskoro<sup>1</sup>, Muhammad Romzi Nabil Agustam<sup>1</sup>**

Prodi Kedokteran Gigi, Fakultas Kesehatan dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta,

Jl. Brawijaya, Tamantirto, Kasihan, Bantul, 55183

email : erlina.sih@umy.ac.id

DOI: 10.18196/ppm.43.574

## Abstrak

Masa pandemi Covid-19 berpengaruh pada semua masyarakat baik di daerah perkotaan maupun pedesaan. Daerah dengan penduduk yang padat dan kondisi rumah yang sangat berdekatan perlu pengaturan dan strategi dalam menjalankan kegiatan-kegiatan kemasyarakatan yang biasanya dapat berjalan dengan lancar saat sebelum pandemi. Posyandu Temupoh 4B meliputi 4 RT, yaitu RT 10, 11, 12, dan 54 di RW 4 Kelurahan Karangwaru yang padat penduduknya. Pada masa pandemi, kegiatan tatap muka antara kader dengan anggota Posyandu ditiadakan. Selain itu, pengobatan gigi sangat terbatas dilayani saat pandemi ini.

Masyarakat yang memiliki keberagaman dalam tingkat pendidikan dan perekonomian menjadikan adanya gap informasi dan pemahaman terutama tentang menjaga kesehatan gigi serta perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Banyak informasi yang tersebar di media sosial terkadang belum bisa dipahami secara benar. Oleh karena itu, pengabdian kemitraan masyarakat ini dilakukan untuk memberikan pemahaman bagaimana cara menjaga kesehatan gigi di masa pandemi dan melakukan kebiasaan berperilaku hidup bersih dan sehat untuk mencegah tertular dan penyebaran Covid-19. Kegiatan yang akan dilakukan sebagai solusi adalah dengan mengadakan pelatihan untuk kader Posyandu Temupoh 4B tentang pengetahuan sederhana tentang PHBS dan kesehatan gigi secara luring dengan protokol kesehatan ketat dan pembagian poster tentang kesehatan yang bisa dimanfaatkan untuk anggota Posyandu. Sedangkan penyuluhan kepada masyarakat anggota Posyandu Temupoh dilakukan secara daring menggunakan grup Whatshap dengan membagikan rekaman penyuluhan dan bahan penyuluhan. Tim pengabdian juga menyusun buku panduan kesehatan gigi dan PHBS untuk kader Posyandu. Hasil kegiatan pelatihan dan penyuluhan ini ternyata sangat bermanfaat terutama pada saatbbadai peningkatan Covid-19 bulan Juni-Juli 2021. Anggota posyandu meningkat kesadarannya dalam menggunakan masker yang benar, isolasi mandiri untuk yang positif, saling membantu untuk yang isoman, berkegiatan seperlunya, dan menegakkan protokol kesehatan.

Kata Kunci: Posyandu; kesehatan gigi; perilaku hidup bersih dan sehat; pandemi Covid-19.

## Pendahuluan

Kelurahan Karangwaru merupakan kelurahan di dalam wilayah Kecamatan Tegalrejo, Kota Yogyakarta yang berbatasan dengan Kabupaten Sleman. Daerah dengan penduduk yang padat karena berdekatan dengan sekolah-sekolah yang cukup ternama dari SD, SMP, SMA dan dekat dengan Universitas Gadjah Mada. Selain itu, Kelurahan Karangwaru juga tidak jauh dari pusat wisata Malioboro. Tempat yang cukup strategis ini sebagai salah satu sebab padatnya penduduk di Karangwaru. Jumlah penduduk di Kelurahan Karangwaru sebanyak 6.298 orang, yang terdiri dari 2383 laki-laki dan 2915 perempuan. Sebagian besar penduduk berpendidikan SLTA dan sederajat, sedangkan yang berpendidikan D3, D4, S1 dan ke atas hampir seimbang dengan yang berpendidikan SLTP dan SD. Jenis pekerjaan penduduk juga sangat bervariasi.<sup>1</sup> Hal ini memberi pengaruh dengan variasi kehidupan dan kemampuan penduduk, serta pemahaman dan praktik kesehatan gigi maupun perilaku hidup sehat. Sebaran usia penduduk juga bervariasi, terbanyak usia remaja dan dewasa. Usia lansia walaupun bukan yang tertinggi, tetapi terhitung cukup banyak. Terdapat banyak usaha kos di daerah Karangwaru karena berdekatan dengan sekolah-sekolah dan perguruan tinggi.

Padatnya penduduk dan rumah yang saling berdekatan akan berefek pada kesehatan apalagi di masa pandemi. Perbedaan pendidikan juga sangat berpengaruh. Kesadaran akan kesehatan gigi

dan perilaku hidup sehat menjadi bervariasi juga. Oleh karena itu, perlu dilakukan desiminasi tentang menjaga kesehatan gigi dan perilaku hidup sehat dimasa pandemi.

Masa pandemi *Covid-19* yang penyebarannya adalah dari aerosol menyebabkan praktik dokter gigi merupakan pelayanan kesehatan yang sangat berbahaya terjadinya penyebaran dan penularan karena langsung berhubungan dengan rongga mulut.<sup>2</sup> Perlu alat pengaman diri level tiga untuk dokter gigi yang akan melakukan perawatan gigi pasien, tata letak ruangan praktik yang harus diatur tekanannya untuk keamanan dokter dan pasien, dan desinfeksi ruangan yang harus diperhatikan.<sup>3,4</sup> Hal ini akan mempengaruhi biaya perawatan gigi. Selain itu, tidak semua klinik gigi maupun praktik mandiri dokter gigi yang membuka praktik di masa pandemi ini. Mengingat hal-hal tersebut, pemeliharaan kesehatan gigi secara mandiri di rumah sangat diperlukan untuk mencegah terjadinya kerusakan gigi.<sup>5</sup>

Pembiasaan perilaku sehat juga menjadi hal yang sangat penting dalam masa pandemi *Covid-19*. Semua masyarakat harus sadar dan bahu-membahu bekerja sama untuk menekan penyebaran penyakit ini dan menjaga supaya tidak tertular dan menjaga kesehatan masing-masing. Pengetahuan dan promosi tentang perilaku bersih dan sehat sangat berperan dalam menimbulkan kebiasaan ini.<sup>6</sup> Oleh karena itu, penyuluhan, pemahaman, dan promosi kesehatan gigi dan perilaku hidup sehat menjadi program utama pada pengabdian masyarakat ini di lokasi Poyandu Temupoh 4B yang padat penduduknya.

Posyandu Temupoh 4B merupakan posyandu dari 4 RT yang berpenduduk padat. RT 10, 11, dan 12 padat penduduk dengan rumah yang saling berdekatan serta ada yang hanya masuk gang. Sedangkan RT 54, merupakan Perumahan Intan yang relatif lebih luas areanya, tetapi banyak rumah yang disewakan karena merupakan investasi dari pemiliknya. Kepadatan penduduk dan area yang berdekatan ini akan memudahkan terjadinya penularan dan penyebaran penyakit. Di masa pandemi seperti saat ini, dengan kapasitas RS yang ada di Yogyakarta yang sudah banyak penuh dan sibuk untuk merawat pasien *Covid-19*, maka diperlukan kerja sama berbagai pihak untuk bersama-sama memberikan promosi dan evaluasi tentang kesadaran hidup sehat, membantu masyarakat untuk mandiri dapat melakukan usaha preventif di bidang kesehatan terutama kesehatan gigi, dan pencegahan penularan *Covid-19* untuk keluarganya. Banyaknya praktik dan klinik gigi yang membutuhkan biaya operasional tinggi dan tidak semua dokter gigi dan klinik gigi membuka praktik di masa pandemi ini akan mempengaruhi penyelesaian masyarakat dalam menghadapi permasalahan keluhan gigi. Oleh karena itu, pengetahuan, kesadaran, dan kemandirian sangat diperlukan untuk membantu masyarakat sendiri dan meringankan beban pemerintah dalam mengatasi permasalahan kesehatan.

## **Metode Pelaksanaan**

Metode Pelaksanaan yang direncanakan dalam Pengabdian Masyarakat ini adalah sebagai berikut.

1. Pemberian materi dan pelatihan untuk kader.
  - Materi yang diberikan adalah tentang PHBS di masa pandemi dan menjaga kesehatan gigi di masa pandemi.
  - Menyiapkan buku panduan untuk kader, buku disusun oleh pelaksana Pengabdian Masyarakat.

- Menyiapkan dan memberikan poster tentang PHBS dan kesehatan gigi kepada kader untuk digunakan pada Posyandu.
  - Koordinasi dengan koordinator kader.
  - Pelaksanaan pemberian materi dan pelatihan disesuaikan dengan situasi dan kondisi setempat serta perkembangan kasus *Covid-19*, dilakukan secara luring dengan protokol kesehatan sangat ketat, yaitu *tracing* kontak dan perjalanan kader dan pelaksana pengabdian, cek suhu badan dan indra penciuman, cuci tangan, penggunaan masker standar medis dan tidak dilepas selama pelaksanaan, menggunakan *face shield*, tidak makan dan minum saat pelaksanaan (konsumsi disediakan untuk dibawa pulang), waktu pelaksanaan tidak lama sekitar 1-2 jam saja.
  - Sebelum pemberian materi ada *pretest* menggunakan *google form* atau lembar *hard file*, demikian pula evaluasi pemahaman dilakukan *posttest* di akhir pelatihan.
2. Penyuluhan kesehatan gigi di masa pandemi dan Penyuluhan PHBS di masa pandemi untuk ibu-ibu PKK yang juga anggota Posyandu Temupoh 4B.
- Penyuluhan dilakukan secara daring, menggunakan grup *Whatsapp* (WA).
  - Pemateri merekam penyuluhan dan pelatihannya dalam bentuk video singkat.
  - Pemateri membagikan materi di grup WA.
  - Sesi tanya jawab melalui grup WA yang bisa dijawab dengan tulisan ataupun *voice note* di WA.
  - Pemberian bingkisan berupa *hand sanitizer*, masker medis, dan stiker penyuluhan.
3. Evaluasi
- Dilakukan FGD secara daring antara pelaksana pengabdian dan kader Posyandu Temupoh 4 B.

## Hasil dan Pembahasan

Posyandu Temupoh 4B yang berlokasi di tengah kota dengan penduduk yang sangat padat rentan terhadap penyebaran *Covid-19*. Penyuluhan dan pelatihan kepada kader telah dilakukan secara luring dengan protokol kesehatan ketat pada tanggal 28 Maret 2021 (Gambar 1) bertempat SD Negeri Blunyahrejo. Pertemuan luring menggunakan dua ruang kelas yang dibuka sekatnya. Masing-masing kader duduk satu meja untuk satu orang dan jarak antara meja 1,5 m. Acara dikemas secara padat kurang dari dua jam dan peserta datang tepat waktu. Sebelum acara dimulai, para kader di-*tracing* mengenai mobilitas masing-masing sebelumnya. Ketika sampai di tempat penyuluhan dan pelatihan, peserta langsung diminta memakai *hand sanitizer*, menggunakan masker standar medis yang telah disediakan panitia, dan cek suhu badan. Kemudian, dilakukan tes indra penciuman masing-masing peserta dengan membau dua *spray* ke tangan yang telah disiapkan panitia, *spray* 1 air putih, *spray* 2 minyak wangi, kemudian peserta menggunakan *face shield*. Sebanyak 18 peserta pelatihan lolos skrining untuk mengikuti kegiatan luring.



Gambar 1. Protokol Kesehatan Penyuluhan dan Pelatihan Kader secara Luring

Penyuluhan dilakukan dengan memberi materi protokol kesehatan saat pandemi, seperti cara menggunakan masker yang benar, melepas dan membuang masker, serta cara cuci tangan dengan 6 langkah WHO sekaligus mempraktikkan. Bagaimana apabila akan berbelanja, bila akan berobat, *telemedicine*, cara menjaga kesehatan selama pandemi, dan tentang vaksinasi *Covid-19*.<sup>3,7</sup> Sedangkan penyuluhan dan pelatihan tentang kesehatan gigi dan mulut meliputi, cara menjaga kesehatan gigi, deteksi dini penyakit gigi dan mulut terutama gigi berlubang, dan cara menggosok gigi yang baik dan benar, sekaligus berlatih menggunakan video. Selama pelatihan disediakan konsumsi, tetapi untuk di bawa pulang. Para peserta tidak diperkenankan makan dan minum pada saat kegiatan berlangsung. Oleh karena itu, acara dikemas sesingkat dan sepadat mungkin. Setelah penyuluhan dan pelatihan, para kader diberi 4 buah poster tentang (1) pencegahan infeksi, (2) 6 langkah cuci tangan, (3) Gigi berlubang, dan (4) karang gigi.



Gambar 2. Poster untuk Kader Posyandu Temupoh 4B

Kegiatan kedua adalah penyuluhan secara daring menggunakan media *whatsapp* kepada ibu-ibu PKK RT 10 yang juga merupakan anggota Posyandu Temupoh 4B. Pelaksana pengabdian tidak melakukan secara luring karena peserta cukup banyak. Penyuluhan secara daring menggunakan *whatsapp* (WA) dilakukan dengan membagikan materi yang berupa tulisan dan gambar tentang protokol kesehatan saat pandemi dengan bahasa sederhana dan mudah dipahami.<sup>8,9</sup> Juga membagikan video cara menyikat gigi yang baik dan benar. Anggota PKK sudah sering menggunakan masker apabila ada pertemuan PKK, tetapi belum menggunakan masker standar dan cara memakainya pun belum benar. Saat pertemuan PKK, walaupun sudah diatur dengan protokol kesehatan, tampaknya masih belum semua memahami sehingga masih belum jaga jarak dan kadang masker masih dilepas.

Kesempatan penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat saat pandemi ini menekankan protokol kesehatan, cara mencuci tangan, cara memakai masker yang benar, merencanakan berbelanja kebutuhan sehari-hari, hidup sehat, berolah raga, serta membuang limbah infeksius seperti masker dengan benar. Hal-hal kecil yang belum disadari pentingnya.

Pada penyuluhan secara daring ini, peserta diberi kesempatan untuk bertanya melalui *whatsapp*. Para peserta bertanya tentang isolasi mandiri, vaksinasi, dan banyak berkonsultasi tentang masalah gigi yang dialami. Penyampaian materi kami lakukan satu hari tanggal 4 April 2021, sedangkan pertanyaan dan konsultasi kami buka sampai hampir satu minggu untuk memberi kesempatan para anggota PKK bertanya.

Tim pengabdian juga membagikan bantuan kepada Posyandu dan anggota Posyandu, termasuk ibu-ibu PKK RT 10 berupa *thermogun*, *hand sanitizer pump* dan *spray*, masker medis, poster, serta lemari dan meja untuk posyandu Temupoh 4B.



Gambar 3. Penyerahan sumbangan kepada Posyandu

Memasuki gelombang kedua pandemi *Covid-19* di bulan Juli ini terasa sekali manfaat dari penyuluhan dan pelatihan baik untuk kader maupun untuk anggota PKK. Mereka dapat mengimplementasikan pengetahuan yang telah diperoleh pada pandemi gelombang dua ini. Para kader dan anggota PKK sudah menggunakan masker standar medis (Gambar 4, saat penyerahan bantuan), berpola hidup sehat dengan berolah raga, memperhatikan pembuangan sampah terutama yang infeksius, dan saat ini meniadakan dahulu pertemuan secara luring. Pada pandemi *Covid 19* gelombang 2 ini, ada beberapa anggota Posyandu yang terpapar sehingga perlu isolasi mandiri.

Kader dan anggota posyandu sudah bisa menerapkan pemakaian masker yang benar. Pembuangan sampah infeksius pun sudah mulai rapi, tidak dibuang sembarangan, tetapi dimasukkan plastik khusus dan sebelumnya disemprot desinfektan.

Penyuluhan dan pelatihan tentang perilaku hidup sehat dan bersih ternyata bermanfaat, walau diberikan dua bulan sebelumnya. Peserta masih bisa mengingat-ingat dan menerapkan di saat gelombang pandemi kedua datang.<sup>7,10</sup> Penyuluhan secara daring mempunyai keunggulan, peserta masih menyimpan materi penyuluhan dan sewaktu-waktu dapat membacanya lagi. Pemahaman akan promosi kesehatan memerlukan waktu untuk pengendapan dan pemahaman sehingga seiring waktu dan perkembangan pandemi membentuk pemahaman yang lebih intensif.<sup>7,11</sup> Selain itu, materi yang diberikan beberapa berupa gambar dan video yang memungkinkan lebih melekatkan ingatan peserta penyuluhan tentang materi yang diberikan.<sup>12</sup>



Gambar 4. Bantuan untuk yang Isoman dari Kader dengan Protokol Kesehatan

## Simpulan

Perilaku hidup bersih dan sehat serta pemeliharaan kesehatan gigi pada masa pandemi bermanfaat bagi kader dan anggota Posyandu Temupoh 4B Karangwaru. Metode penyampaian penyuluhan secara daring maupun luring tetap dapat dipahami dan bermanfaat.

## Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada LP3M UMY yang telah memberikan bantuan dana Pengabdian Kemitraan Masyarakat untuk pelaksanaan pengabdian ini. Posyandu Temupoh 4B sebagai mitra yang menyambut dan bekerjasama dengan baik.

## Daftar Pustaka

karangwarukel.jogjakota.go.id, 2020

Guo, H., Zhou, Y., Liu, X., & Tan, J. (2020). The impact of the COVID-19 epidemic on the utilization of emergency dental services. *Journal of Dental Sciences*, xxx, 0–3. <https://doi.org/10.1016/j.jds.2020.02.002>

Meng, L., Hua, F., & Bian, Z. (2020). Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Emerging and Future Challenges for Dental and Oral Medicine. *Journal of Dental Research*, 99(5), 481–487. <https://doi.org/10.1177/0022034520914246>

- Peditto, M., Scapellato, S., Marciànò, A., Costa, P., & Oteri, G. (2020). Dentistry during the covid-19 epidemic: An italian workflow for the management of dental practice. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(9). <https://doi.org/10.3390/ijerph17093325>
- Villani, F. A., Aiuto, R., Paglia, L., & Re, D. (2020). Covid-19 and dentistry: Prevention in dental practice, a literature review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 1–12
- Zukmadini, A.Y., Karyadi, B., & Kasrina, K.(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).
- Susilowati D, 2016, Promosi Kesehatan (Modul Bahan Cetak Keperawatan), Kementerian Kesehatan RI
- Haryani S, Sahar J, Sukihananto, 2016, Penyuluhan kesehatan melalui media cetak berpengaruh terhadap perawatan hipertensi pada usia dewasa di kota Depok, *Jurnal Keperawatan Indonesia*, vol 19 No. 3, 161-168
- Cristancho SM, Helmich E. Rich pictures: a companion method for qualitative research in medical education. *Med Educ*. 2019 Sep;53(9):916-924. doi: 10.1111/medu.13890. Epub 2019 Apr 30. PMID: 31037744.
- Houts PS, Doak CC, Doak LG, Loscalzo MJ. The role of pictures in improving health communication: a review of research on attention, comprehension, recall, and adherence. *Patient Educ Couns*. 2006 May;61(2):173-90. doi: 10.1016/j.pec.2005.05.004. Epub 2005 Aug 24. Erratum in: *Patient Educ Couns*. 2006 Dec;64(1-3):393-4. PMID: 16122896.
- Drozd, B., Couvillon, E., & Suarez, A. (2018). Medical YouTube Videos and Methods of Evaluation: Literature Review. *JMIR medical education*, 4(1), e3. <https://doi.org/10.2196/mededu.8527>
- Adam, M., McMahon, S. A., Prober, C., & Bärnighausen, T. (2019). Human-Centered Design of Video-Based Health Education: An Iterative, Collaborative, Community-Based Approach. *Journal of medical Internet research*, 21(1), e12128. <https://doi.org/10.2196/12128>