

**TUGAS KELOMPOK**  
***PROMOSI KESEHATAN***  
**“ SAP PENDIDIKAN KESEHATAN ”**

**Dosen Pengampu:**

**VITA PURNAMASARI , S.Kep, Ns., M.Kep**



**Disusun Oleh:**

**Kelompok 2**

Putri Malinda Mihora 2011604076

Nurfamsy M.S Adjula 2011604077

Denintia Diffa 2011604078

Ainul Alkausar 2011604079

Wiranda Kasim 2011604080

**PRODI KEPERAWATAN ANESTESIOLOGI PROGRAM SARJANA TERAPAN**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA**

**2021**

## **SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)**

Pokok bahasan	: Perilaku Hidup bersih sehat
Sasaran	: Masyarakat yang terdampak pandemi covid 19
Hari/ tanggal	: Senin, 11 oktober 2021
Jam	: 09.30-10.30
Tempat	: Balai Desa Nogotirto
Waktu penyuluhan	: 60 menit

## **ANALISIS DATA**

### **A. Latar Belakang**

Virus corona telah menyebar diberbagai belahan dunia, bukan hanya negara, provinsi atau kabupaten, tetapi sampai pelosok desa sekalipun virus ini telah menimbulkan dampak yang mengkhawatirkan. Tingginya mobilitas penduduk antar daerah merupakan salah satu mata rantai penularan yang sulit diputus. Jika menyimak data yang ada, negara paling terdampak dengan kasus tertinggi di dunia diantaranya adalah USA, Rusia dan Brazillia, sedangkan negara yang dinilai paling berhasil adalah Vietnam dengan kasus yang hanya ratusan dengan zero kematian.

Di DIY, saat ini jumlah kasus positif telah mencapai 226 (per tanggal 27 Mei 2020). Laju penularan ini belum menunjukkan keberhasilan himbauan pemerintah pada masyarakat untuk tetap di rumah baik dalam beraktifitas maupun dalam beribadah. Munculnya beberapa cluster baru penularan menunjukkan bahwa masih banyak masyarakat yang beraktifitas di luar rumah. Kebijakan pemerintah yang sering kali berubah turut menambah peluang pada masyarakat untuk tetap beraktifitas di luar rumah sebagaimana biasanya. Hal ini ditandai dengan jalanpun tetap ramai seperti tidak ada kondisi yang mengkhawatirkan karena corona. Jika kesadaran masyarakat belum juga membaik, maka penurunan grafik penderita covid-19 ini akan sangat lama dicapai.

Saat ini Indonesia dalam masa Pandemi dimana ada beberapa hal yang berubah di Masa Pandemi. Pertama, Kebiasaan Hidup menjadi lebih prioritaskan hidup bersih dan sehat. Adapun Kampanye lima M (5M) yaitu 1) Mencuci Tangan, 2) Memakai Masker, 3) Menghindari Kerumunan, 4) Menjaga Jarak, 5) Membatasi Mobilitas. Beberapa hal tersebut justru menjadi Kebiasaan Baru (New Normal) di Era Pandemi. Kebiasaan Baru

tersebut dapat berdampak positif dan negatif. Dampak Positif tentunya mencegah penyaluran virus Covid-19. Dampak Negatif yang mungkin timbul adalah masyarakat harus menyiapkan biaya lebih.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran diri sendiri sehingga dapat menolong diri sendiri dan orang disekitarnya di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat. Secara singkatnya PHBS adalah kebiasaan seseorang untuk mencegah penyakit dan menjaga lingkungan agar tetap sehat.

Jika masyarakat memahami mengenai pola hidup bersih dan sehat maka mereka mampu untuk saling menjaga didalam lingkungan, adanya sosialisasi PHBS ini diharapkan dapat menumbuhkan kesadaran akan pentingnya berpola hidup bersih dan sehat. Jika menerapkan hidup bersih dan sehat, maka dapat menjadi upaya pencegahan penyakit yang dapat disebabkan oleh pola hidup yang tidak sehat. Maka dari itu, kami tenaga kesehatan Yogyakarta akan melakukan penyuluhan kepada masyarakat terdampak covid 19, khususnya masyarakat daerah nogotirto. Dimana dalam acara penyuluhan ini, tenaga kesehatan akan memberikan edukasi kepada masyarakat akan pentingnya kesadaran diri sendiri untuk hidup bersih dan sehat.

## B. Tujuan

### 1. Tujuan umum

Setelah mengikuti penyuluhan peserta diharapkan mampu memahami cara mencuci tangan bersih dimasa pandemi Covid 19.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Meningkatkan pengetahuan bagi masyarakat tentang Mencuci Tangan Bersih Di Masa Pandemi Covid 19.
- b. Meningkatkan kesadaran bagi masyarakat mengenai pentingnya mencuci tangan bersih di masa pandemi Covid 19.

## C. Pelaksanaan Kegiatan

1. Topik : Perilaku Hidup bersih sehat
2. Sasaran : masyarakat yang terdampak pandemi covid 19
3. Materi
  - a) Definisi mencuci tangan

Mencuci tangan adalah teknik dasar untuk melakukan pengontrolan

dan pencegahan infeksi bakteri. Mencuci tangan adalah proses pembuangan kotoran dan debu secara mekanis dari kulit kedua belah tangan dengan memakai sabun atau pembersih lainnya dan dibilas dengan air bersih (Ardhiyanti,dkk, 2014).

b) Tujuan mencuci tangan

- a. menghilangkan kotoran dan debu
- b. mengurangi jumlah mikroorganisme yang menempel pada telapak tangan
- c. untuk mencegah transmisi mikroorganisme

c) waktu mencuci tangan

- Setiap kali tangan kita kotor: mengetik, memegang uang, hewan/binatang, berkebul
- Sesudah buang air
- Sebelum menyusui bayi
- Setelah menceboki bayi atau anak
- Sebelum makan dan menyuapi anak
- sebelum memegang makanan dan setelah makan
- Setelah bermain di tanah, lumpur atau tempat kotor
- Setelah bersin/batuk

d) Langkah mencuci tangan



## PANDUAN PELAKSANAAN POLA HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) DALAM PENCEGAHAN COVID-19

Warga UI (dosen, mahasiswa, tenaga kependidikan) dianjurkan untuk mempraktikkan dan membudayakan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sesuai dengan anjuran Kementerian Kesehatan dalam upaya mencegah COVID-19 dan meningkatkan kesehatan dan daya tahan tubuh melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS), dengan melakukan:

1. Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) dan air mengalir atau menggunakan hand sanitizer sesering mungkin, terutama saat tiba tempat kerja, sebelum dan setelah makan, setelah dari kamar mandi, sebelum memasang dan setelah melepas alat pelindung diri (APD), serta setelah memegang benda yang kemungkinan terkontaminasi.
2. Tutup mulut dan hidung saat batuk dan bersin dengan lengan atas bagian dalam atau tisu kemudian buang tisu ke tempat sampah dan segera cuci tangan.
3. Konsumsi gizi seimbang.
4. Tetap berada di rumah dan hanya bepergian untuk urusan yang penting atau mendesak.
5. Jika ke luar rumah, wajib menggunakan alat pelindung diri (APD) berupa masker. Upayakan untuk menggunakan masker standar tiga (3) lapis dan face shield. Masker wajib diganti minimal setiap 4 jam atau jika dirasa sudah kotor.
6. Melakukan upaya physical distancing, antara lain dengan cara menjaga jarak dengan orang lain (minimal pada radius 2 meter), tidak melakukan kontak fisik dengan orang lain, dan menghindari kerumunan.
7. Segera mandi dan mengganti baju ketika sampai di rumah setelah bepergian.
8. Lakukan aktivitas fisik atau olahraga teratur.
9. Minum air mineral 8 gelas/hari.
10. Konsumsi suplemen vitamin.
11. Istirahat cukup.

12. Tidur malam minimal 7 jam.
13. Tidak merokok.
14. Tidak mengonsumsi alkohol.
15. Kendalikan penyakit penyerta seperti diabetes, hipertensi, kanker.
16. Rutin melakukan pembersihan peralatan di rumah seperti meja, kursi, gagang pintu, dan peralatan lain yang berpotensi disentuh oleh orang banyak dengan cairan disinfektan.
17. Jaga kebersihan lingkungan.
18. Menghindari penggunaan alat pribadi (seperti peralatan sholat, peralatan makan, dan lain-lain) secara bersama-sama.
19. Apabila mengalami keluhan kesehatan yang dicurigai COVID-19 segera konsultasikan ke dokter. Upayakan untuk menggunakan fasilitas konsultasi dengan dokter menggunakan telepon atau secara daring (telemedicine), atau menggunakan aplikasi konsultasi kesehatan, atau menghubungi call center COVID-19 setempat, dan lain-lain.
20. Jika tidak ada keluhan yang mendesak dan darurat, hindari mendatangi fasilitas pelayanan kesehatan selama masa pandemi. Jika terpaksa maka datanglah dengan menggunakan alat pelindung diri (APD) berupa masker. Upayakan untuk menggunakan masker standar tiga (3) lapis. Jika diperlukan, dapat ditambahkan dengan face shield. APD wajib digunakan setiap saat selama berada di luar rumah.
21. Mencari sumber informasi COVID-19 hanya dari sumber terpercaya seperti [www.covid19.go.id](http://www.covid19.go.id)

e) Perilaku sehat cegah corona

Sampai saat ini vaksin untuk mencegah dan obat khusus untuk mengobati virus corona ini belum ditemukan. Maka satu-satunya cara yang paling efektif adalah dengan cara mencegah yaitu dengan menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Beberapa hal yang dapat dilakukan adalah:

- 1) Makan bergizi

Mengonsumsi makanan bergizi khususnya sumber Vitamin C dan Vitamin E dapat meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit. Mengonsumsi sumber zat gizi langsung dari makanan akan lebih baik dibandingkan didapat dari suplemen tambahan. Akan tetapi dalam kondisi tubuh memerlukan tambahan bisa juga dengan mengonsumsi suplemen vitamin dan mineral.

2) Olah raga teratur

Olah raga teratur dapat menangkal masuknya virus pada tubuh. Olah raga tidak harus diluar rumah. Dalam kondisi pandemic, olah raga bisa juga dilakukan di rumah.

3) Sering cuci tangan

Cuci tangan dengan sabun pada air mengalir menjadi faktor yang sangat penting untuk membunuh virus yang menempel di tangan. Mencuci tangan selama kurang lebih 20 detik perlu dibudayakan agar kita tidak tertulari dan tidak menulari. Mencuci tangan dengan hand sanitizer menjadi alternatif kedua jika tidak tersedia tempat cuci tangan dengan sabun. Kandungan alkohol dalam hand sanitizer menurut WHO minimal 60 %. Sangat dianjurkan jika setiap kali kita keluar rumah selalu membawa hand sanitizer pada tas atau saku.

4) Hindari menyentuh wajah

Hindari kebiasaan menyentuh area segitiga wajah, yaitu mata, hidung dan mulut , karena melalui pintu inilah virus corona masuk pada tubuh manusia.

5) Pakai masker

Virus corona dapat menular melalui droplet, yaitu cairan yang keluar bersamaan ketika batuk, bersin atau percikan air liur ketika berbicara. Oleh sebab itu menggunakan masker dapat melindungi orang lain yang mungkin kita tulari atau mencegah menularan dari orang lain pada kita. Banyak yang salah ketika menggunakan masker, misalnya membuka masker ketika bicara.

6) Istirahat cukup

Tidur yang cukup dan berkualitas kurang lebih 7-8 jam dapat meningkatkan imunitas tubuh. Hindari begadang malam.

7) Etika batuk dan bersin

Jangan menutup mulut dengan tangan ketika batuk atau bersin, tapi gunakan tissue, sapu tangan atau tutup mulut dengan menggunakan lipatan lengan.

8) Menjaga kebersihan lingkungan

Saat ini marak kegiatan desinfeksi baik yang digerakkan oleh lembaga maupun inisiatif masyarakat. Fasilitas umum seperti bandara, pasar, stasiun, terminal dan lainnya perlu dilakukan disinfeksi secara rutin. Untuk rumah, cukup dengan mengepel lantai dua kali sehari. Membersihkan peralatan yang sering disentuh tangan dengan desinfektan, seperti gagang pintu, gagang kulkas, pegangan tangga, hand phone, meja, kursi dan lain-lain.

9) Hindari berkerumun dan jaga jarak aman

Menurut penelitian, percikan droplet keluar dari mulut rata-rata sejauh 1,8 meter. Oleh karena itu jaga jarak dengan orang lain minimal dua meter. Jangan berkerumun karena sangat berpotensi terjadi penularan. Hindari sentuhan fisik seperti bersalaman, karena bisa menjadi media penularan perpindahan virus dari tangan ke tangan. Mari cegah penularan virus corona ini mulai dari kita, keluarga dan lingkungan sekitar. Upayakan perilaku menerapkan PHBS ini semaksimal mungkin. Dengan demikian laju penularan virus ini dapat kita hambat bahkan kita hilangkan.

4. Metode

- a. Ceramah
- b. Diskusi
- c. Demonstrasi

5. Media dan Alat

- 1. Leptop

## 2. Sabun

### 6. Waktu dan Tempat

Hari/ tanggal : Senin, 11 oktober 2021

Jam : 09.30-10.30

Tempat : Balai Desa Nogotirto

### 7. Pengaturan Tempat

Setting tempat penyuluhan adalah sebagai berikut



### 8. Proses Kegiatan

tahap	Waktu kegiatan	Penyuluh	peserta	Metode media
pendahuluan	5 menit	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memberi salam</li> <li>2. Memperkenalkan diri</li> <li>3. Menjelaskan tujuan penyuluhan dan pokok materi yang akan disampaikan</li> <li>4. Mengkaji pengetahuan masyarakat tentang Cuci tangan 6 langkah yang benar</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjawab salam</li> <li>2. Mendengarkan memperhatikan</li> <li>3. Menjawab pertanyaan</li> </ol>	Ceramah dan tanya jawab
penyajian	45 menit	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjelaskan materi</li> </ol>	Mendengarkan dan memperhatikan	Ceramah dan

		<ol style="list-style-type: none"> <li>a. Defenisi cuci tangan</li> <li>b. Tujuan cuci tangan</li> <li>c. Manfaat mencuci tangan</li> <li>d. Dampak jika tidak cuci tangan</li> <li>e. Kapan waktu cuci tangan</li> <li>f. Enam langkah cuci tangan</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Penyuluh mencontohkan cara mencucitangan yang benar</li> <li>3. Memberikan materi panduan pelaksanaan pola hidup sehat</li> <li>4. Memberikan sesi untuk bertanya</li> </ol>	Mempraktekan mencuci tangan	tanya jawab
penutup	10 menit	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Meminta peserta untuk menjelaskan kembali materi yang telah di berikan dengan singkat.</li> <li>2. Meminta peserta untuk mempraktekan cuci tangan yang benar</li> <li>3. Menyimpulkan hasil penyuluhan</li> <li>4. Menutup acara, dengan salam penutup</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Mengajukan pertanyaan</li> <li>2.Menjawab pertanyaan yang di berikan oleh penyuluh</li> <li>3.Mempraktekan cuci tangan yang benar</li> <li>4.Membalas salam</li> </ol>	Tanya jawab

## 9. Evaluasi

### a. Kriteria Struktur

- i. Peserta hadir 30 orang
- ii. Penyelenggara penyuluhan dilakukan di Balai Desa Nogotirto

### b. Kriteria proses

- i. Peserta antusias terhadap materi penyuluhan
- ii. Peserta konsentrasi mendengar penyuluhan
- iii. Peserta mengajukan pertanyaan dan menjawab pertanyaan secara lengkap dan benar
- iv. Peserta dapat mendemonstrasikan dengan benar

### c. Kriteria hasil

- i. Apa yang dimaksud dengan mencuci tangan
- ii. Sebutkan Tujuan mencuci tangan
- iii. Kapan waktu mencuci tangan
- iv. Berapa lngkah mencuci tangan

## Daftar Pustaka

- Prihantama. 2020. *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Cegah COVID-19*. Dinas Kesehatan Sleman. Di akses melalui : <https://dinkes.slemankab.go.id/perilaku-hidup-bersih-dan-sehat-cegah-covid-19.html>
- Rahayu, K, K, N & Haryuni, Sri. 2013. *SATUAN ACARA PEYULUHAN (SAP) CUCI TANGAN 6 LANGKAH*. Universitas Kadiri. Di akses melalui: [http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:RevVFetmP7cJ:www.fik-unik.ac.id/penelitian/download\\_file/da936678c31b0170467c19754868408e.pdf+&cd=5&hl=id&ct=clnk&gl=id](http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:RevVFetmP7cJ:www.fik-unik.ac.id/penelitian/download_file/da936678c31b0170467c19754868408e.pdf+&cd=5&hl=id&ct=clnk&gl=id)
- Universitas Indonesia. 2021. *PANDUAN PELAKSANAAN POLA HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) DALAM PENCEGAHAN COVID-19*. UNIT PELAKSANA TEKNIS KESELAMATAN, KESEHATAN KERJA DAN LINGKUNGAN (K3L) UNIVERSITAS INDONESIA. Di akses melalui : <http://dev.feb.ui.ac.id/uploads/2021/03/Panduan-Pelaksanaan-PHBS-dalam-Rangka-Pencegahan-COVID-19.pdf>