

## Kampanye Pelayanan Kesehatan Berbasis Komunitas Sebagai Upaya Self-Care Pencegahan Covid-19: Sebuah Edukasi Protokol Kesehatan

Dewi Puspito Sari<sup>1</sup>, Nine Elissa Maharani<sup>1</sup>, Nur Ani<sup>1</sup>, Wartini<sup>1</sup>, Hanifah Dina Aulia<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat dan Ilmu Kesehatan, Universitas Veteran Bangun Nusantara

Korespondensi: [sari.puspito.dp@gmail.com](mailto:sari.puspito.dp@gmail.com)

Diterima: 5 April 2022

Disetujui: 10 April 2022

Diterbitkan: 11 Mei 2022

### Abstrak

**Latar belakang:** Pencegahan menjadi salah satu kunci keberhasilan transmisi virus corona dan variannya. Masyarakat saat ini mengalami dampak negatif dari pandemi Covid-19 seperti stres, beban kerja berlebih dan kurangnya pemahaman tentang pentingnya menjaga kesehatan diri. Self-care adalah pilihan yang efektif untuk meminimalisir dampak negatif Pandemi. Desa Ketitang, Nogosari, Boyolali merupakan Desa dengan resiko tingkat penularan Covid-19 sangat rendah, diperlukan upaya dan inovasi dalam mempertahankan kondisi tersebut melalui upaya self-care dengan edukasi protokol kesehatan melalui kampanye pelayanan kesehatan berbasis komunitas. **Tujuan:** Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah agar masyarakat dapat melakukan upaya self-care sehingga dapat mempertahankan kehidupan, kesehatan dan kesejahteraan individu dalam keadaan sehat dan sakit secara mandiri. **Metode:** Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dalam 3 tahap, tahapan pertama sosialisasi, edukasi dan kampanye pelayanan kesehatan kepada anggota Forum Kesehatan Desa (FKD) secara daring yang diukur keberhasilannya dari tingkat pemahaman terhadap materi dengan menggunakan instrumen berbasis Google Form, tahap kedua pembentukan program kegiatan terkait dengan upaya self-care dengan indikator terbentuknya program dan tahapan ketiga program dilaksanakan oleh masyarakat selama +3bulan, kegiatan pendampingan, monitoring dan evaluasi kegiatan pada individu dan masyarakat. **Hasil:** Terjadi peningkatan pemahaman peserta sebesar 42,11%, terbentuk program kegiatan yang diberi nama Gotong Royong dimana kegiatan sosialisasi self-care disampaikan oleh anggota FKD kepada masyarakat dan mendampingi selama kegiatan. **Kesimpulan:** Anggota FKD dan masyarakat dapat memahami self-care dan melakukan secara mandiri melalui program Gotong royong pencegahan Covid-19 dan pendampingan oleh anggota FKD. Diharapkan peningkatan peran Puskesmas untuk memperkenalkan self-care dan manfaatnya kepada kader kesehatan dan masyarakat.

**Kata kunci:** Self-care, Covid-19, Kampanye kesehatan, Preventif dan promotif, Desa Ketitang

### Abstract

**Background:** Prevention is the key to successful transmission of the corona virus and its variants. The pandemic has a negative impact on society such as stress, excessive workload and lack of understanding of personal health. Self-care is an option to minimize the negative impact of the pandemic. Ketitang Village, Nogosari, Boyolali is a village with a low risk of Covid-19 transmission, efforts and innovation are needed to maintain this condition through self-care with health protocol education and community-based health service campaigns. **Objective:** so that people make efforts to self-care independently so that they can maintain their life, health and well-being. **Methods:** The activity is carried out in 3 stages, the first stage is socialization, education and health service campaigns to members of the Village Health Forum (FKD) online. program for +3 months, mentoring, monitoring and evaluation of activities. **Results:** There was an increase in participants' understanding by 42,11%, an activity program was formed under the name Gotong Royong which included self-care socialization activities delivered by FKD members to the community along with mentoring. **Conclusion:** FKD members and the community can understand self-care and do it independently through the Covid-19 prevention mutual cooperation program and assistance by FKD members. It is hoped that the role of the Puskesmas will increase to introduce self-care to health cadres and the community.

**Keywords:** Self-care, Covid-19, Health campaign, Preventive and promotive, Ketitang Village

## PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 adalah bencana non alam yang dapat memberikan dampak pada kondisi kesehatan jiwa dan psikososial setiap orang. Jumlah kasus konfirmasi COVID-19 setiap hari semakin bertambah, termasuk kasus - kasus di Indonesia [1]. Pandemi COVID-19 telah mengganggu kebebasan dan cara hidup yang diambil begitu saja bagi miliaran orang-orang di seluruh dunia. Banyak kegiatan dalam bidang kehidupan mengalami pembatasan dengan berbagai kebijakan dan peraturan sementara manusia wajib membatasi diri. Perubahan kebiasaan dalam kehidupan ini diharapkan hanya akan sementara ketika sebuah Negara berhasil menekan atau menurunkan jumlah kasus terkonfirmasi COVID-19 [2]. Perubahan kebiasaan dalam kehidupan manusia membutuhkan kontribusi penting yang dapat diberikan individu kepada masyarakat secara keseluruhan khususnya kontribusi untuk saling menjaga dan mengingatkan tentang kesehatan dengan melindungi diri mereka sendiri, selain itu adapula evolusi yang luar biasa dan cepat dari sistem dan organisasi kesehatan dan perawatan untuk mendukung individu mengelola risiko dari kesehatan mereka secara efektif [3-5].

Penyebaran kasus COVID-19 di Indonesia saat ini sudah semakin meningkat baik kasus terkonfirmasi maupun jumlah kematiannya. Kemenkes RI melaporkan hingga tanggal 17 Agustus 2021 secara Global Jumlah kasus dari 223 Negara terdapat 207.784.507 Terkonfirmasi, 4.370.424 Meninggal, sementara di Indonesia terdapat 3.892.479 kasus positif, 3.414.109 sembuh, dan 120.013 meninggal. Jawa Tengah merupakan Provinsi ke - tiga tertinggi kasus COVID-19 di Indonesia setelah DKI Jakarta dan Jawa Barat, tercatat data pada tanggal 17 Agustus jumlah kasus 454.189 kasus yang terkonfirmasi [6]. Berbagai upaya pencegahan dan pengendalian Covid-19 berbeda-beda di setiap daerah. Beban penyakit setempat, pola penularan COVID-19, dan kapasitas dasar pemberian layanan di tingkat komunitas dan fasilitas akan berdampak pada analisis risiko hingga manfaat setiap kegiatan pencegahan dan pengendalian Covid-19. Sebagai contoh ditempat dengan beban tinggi penyakit endemik yang tanda dan gejalanya mirip dengan definisi kasus COVID-19 (seperti malaria), pesan kesehatan masyarakat perlu diadaptasi untuk memastikan bahwa masyarakat tidak menunda mencari pertolongan untuk penyakit yang mengancam nyawa [2,7]. Selain itu, tempat, cara, dan sumber pertolongan kesehatan yang dicari oleh komunitas dapat berbeda di setiap konteks. Penyedia layanan sektor swasta dan LSM, termasuk organisasi keagamaan, merupakan pemangku kepentingan dan penyedia layanan yang penting dikomunitas-komunitas tertentu [1].

Munculnya pandemi sendiri menimbulkan stress pada berbagai lapisan masyarakat. Meskipun sejauh ini belum

terdapat ulasan sistematis tentang dampak COVID-19 terhadap kesehatan jiwa, namun sejumlah penelitian terkait kondisi pandemi (antara lain flu burung dan SARS) menunjukkan adanya dampak negative terhadap kesehatan mental penderitanya. Para penyintas Covid-19 perlu diberikan dukungan kesehatan Jiwa dan Psikososial yang telah lama dikenali dan dianggap penting dalam situasi kedaruratan [2,8,9]. Hal ini berarti berbagai dukungan dari luar atau lokal yang bertujuan melindungi atau meningkatkan kesejahteraan psikologis dan atau mencegah serta menangani kondisi kesehatan jiwa dan psikososial perlu dilakukan, salah satunya pada masa pandemi COVID-19 saat ini. Sifat dukungan ini adalah tidak menyakiti, menjunjung hak asasi manusia dan kesetaraan, menggunakan pendekatan partisipatif, serta dengan cara meningkatkan sumber daya dan kapasitas, salah satunya adalah dalam bentuk edukasi protokol kesehatan sebagai upaya *self-care*. *Self-care* adalah sebuah cara untuk secara aktif berperan dalam merawat dan menjaga *wellbeing* serta kebahagiaan diri selama masa-masa stres dan dapat melawan hal-hal negatif yang kita dapat sehari-hari [7,10].

*Self-care* merupakan hal yang sering dilupakan bahkan diabaikan oleh masyarakat. Penerapan *social distancing*, bekerja dari rumah, hingga masalah finansial yang muncul membuat gangguan dalam keseimbangan hidup sehari-hari. *Self-care* merupakan upaya atau aktivitas penghilang stres dan sangat penting untuk membangun ketahanan terhadap stresor dalam hidup yang tidak dapat dihindari. Ketika kita telah mengambil langkah untuk merawat pikiran dan tubuh, kita akan lebih siap untuk menjalani hidup terbaik. Namun sayangnya, banyak orang memandang perawatan diri sebagai kemewahan, bukan prioritas. Akibatnya, mereka merasa kewalahan, lelah, dan tidak siap untuk menghadapi tantangan hidup yang tak terhindarkan. *Self-care* bukan hanya dilakukan untuk fisik semata, melainkan juga sosial, mental, spiritual, dan emosional [2,7,8].

Edukasi protokol kesehatan dalam bentuk kegiatan kampanye pelayanan kesehatan berbasis komunitas menjadi alternatif dalam mewujudkan upaya *self-care*. Kampanye pelayanan kesehatan berbasis komunitas di masa Pandemi Covid-19 yang dimaksud disini adalah sebuah upaya untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai penyakit Covid-19 dan untuk membantu masyarakat memahami informasi mengenai Covid-19 serta mendorong mereka segera bertindak jika mereka berisiko terkena Covid-19 [11-14] Kabupaten Boyolali merupakan salah satu Kabupaten di Provinsi Jawa Tengah dengan level 1 artinya Kabupaten Boyolali merupakan wilayah yang menunjukkan jumlah kasus positif Covid-19 menurut WHO kurang dari 20 orang per 100 ribu penduduk per minggu. Keberhasilan Kabupaten Boyolali dalam upaya pencegahan Covid-19 di Kabupaten

Boyolali khususnya di Desa Ketitang di Kecamatan Nogosari yang berzona hijau atau wilayah dengan resiko sangat rendah menunjukkan perlu adanya pertahanan pola preventif dalam upaya pencegahan Covid-19 mengingat Pandemi Covid-19 belum berakhir seperti kegiatan edukasi protokol kesehatan sebagai upaya *self-care* pencegahan covid-19 dalam bentuk kampanye pelayanan kesehatan berbasis komunitas sehingga masyarakat dapat memahami dan mampu melakukan upaya pertahanan secara mandiri dengan cara - cara mengatasi masalah psikososial yang banyak dialaminya saat Pandemi Covid-19 ini dan tidak hanya bergantung pada layanan kesehatan sekunder [2,15].

Urgensi pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah belum adanya edukasi protokol kesehatan sebagai upaya *self-care* secara personal maupun kelompok masyarakat secara berkesinambungan, belum adanya kampanye pelayanan kesehatan berbasis komunitas terkait edukasi protokol kesehatan *self-care* secara personal maupun kelompok masyarakat secara berkesinambungan, belum adanya kegiatan terkait *self-care* secara personal maupun kelompok masyarakat secara berkesinambungan, belum adanya pendampingan terkait kegiatan *self-care* sebagai upaya pencegahan dan penanggulangan pandemi Covid-19 baik secara personal maupun kelompok, perlu adanya peningkatan pengetahuan tentang protokol kesehatan dalam upaya pencegahan dan pengendalian Covid-19, perlu adanya peningkatan perhatian dan peran masyarakat dalam menerapkan protokol kesehatan sebagai upaya *self-care* pencegahan Covid-19, perlu adanya peningkatan kesadaran masyarakat tentang pentingnya *self-care* dimasa Pandemi Covid-19, perlu adanya upaya pertahanan terkait preventif dalam pencegahan dan pengendalian Covid-19 dan perlu adanya inovasi dalam upaya pencegahan dan pengendalian Covid-19, oleh sebab itu tim pengabdian kepada masyarakat bermaksud melakukan sosialisasi dan edukasi *self-care* pencegahan covid-19 kepada masyarakat di Desa Ketitang Kecamatan Nogosari Kabupaten Boyolali dengan tujuan secara umum dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan (*skill*) *self-care* kesehatan selama masa pandemic COVID-19.

## **METODE**

*Self-care* merupakan salah satu upaya Pemerintah RI untuk membantu masyarakat dalam hal dukungan kesehatan jiwa dan psikososial. Melalui Panduan dari Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Kementerian Kesehatan RI Tahun 2020 dan juga Badan Kesehatan Dunia (WHO) dengan Panduan Pelayanan kesehatan berbasis komunitas, termasuk penjangkauan dan kampanye, dalam konteks pandemi COVID-19 bulan Mei 2020 [15][16]. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan bersama dengan mitra

yaitu Forum Kesehatan Desa (FKD) Desa Ketitang yang merupakan kader utama dalam membantu tenaga kesehatan pada upaya pencegahan dan pengendalian Covid-19 Desa Ketitang Kecamatan Nogosari, Kabupaten Boyolali. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terdiri tahap kegiatan sebagai berikut :

### **Observasi dan wawancara kepada mitra**

Pada tahapan ini mengidentifikasi masalah yang dimiliki oleh mitra dengan melakukan observasi dan wawancara dengan kader FKD yang merupakan upaya untuk penggalan informasi, identifikasi permasalahan yang terjadi pada mitra, dalam hal ini adalah anggota FKD Desa Ketitang Kecamatan Nogosari.

### **Perizinan**

Perizinan kegiatan dilakukan dengan mengirimkan proposal dan surat permohonan kegiatan kepada mitra. Kemudian dilanjutkan dengan kegiatan koordinasi langsung bersama pihak mitra juga dilakukan hingga diperoleh kesepakatan pelaksanaan kegiatan. Mengingat kondisi pandemik maka disepakati bahwa kegiatan sosialisasi diberikan secara daring menggunakan media zoom meeting.

### **Persiapan kegiatan**

Tahap ini digunakan tim pengabdian untuk mempersiapkan materi yang relevan dengan menggali informasi melalui studi literatur dan penyusunan materi yang merupakan upaya untuk menjelajahi berbagai data dan informasi yang tertuang dalam buku, jurnal, laporan penelitian maupun informasi dari internet terkait edukasi protokol kesehatan sebagai upaya *self-care* pencegahan covid-19 melalui kampanye pelayanan kesehatan berbasis komunitas, persiapan koneksi serta penyusunan susunan acara pada saat pelaksanaan. Lingkup materi yang diberikan pada kegiatan sosialisasi adalah pengantar *self-care*, aktivitas/kegiatan *self-care*, ruang lingkup *self-care*, teknik penerapan *self-care*, konsep *self-care* masa pandemic Covid-19, dukungan kesehatan Jiwa dan Psikososial bagi orang sehat, dan terkonfirmasi Covid-19, kelompok rentan terdampak pada kesehatan jiwa dan psikososialnya akibat infeksi COVID-19, perawatan kesehatan berbasis komunitas, pertimbangan tahap kehidupan dan penyakit tertentu, dan pasca pandemi COVID 19.

### **Pelaksanaan Kegiatan**

#### **Tahapan pertama**

Kegiatan pengabdian diikuti oleh 18 anggota FKD. Kegiatan diawali dengan pembagian form kuisisioner guna mengukur pengetahuan peserta terhadap *self-care*. Pengukuran ini diberikan melalui pertanyaan pilihan benar dan salah dan juga *multiple choice*. Selanjutnya melakukan kegiatan sosialisasi, edukasi dan kampanye pelayanan kesehatan kepada masyarakat tentang *self-care* pada masa pandemi yang dilakukan secara daring (*on-line*)

online yang dilakukan dengan penyampaian materi, diskusi interaktif, dan mengukur keberhasilan sosialisasi peserta dengan *Pre-Test* dan *Post-Test*. Pada akhir kegiatan diberikan Kembali pertanyaan yang sama untuk mengetahui keberhasilan dari kegiatan tahap pertama yaitu meningkatnya pemahaman mitra tentang implementasi protokol kesehatan yang benar dan *self-care* sebagai upaya pencegahan dan pengendalian Covid-19 dengan menggunakan instrumen berbasis *Google Form*.

#### Tahapan kedua

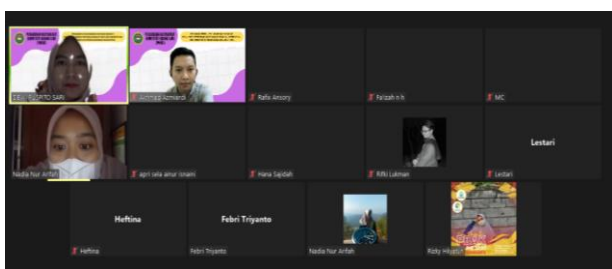
Pembentukan kegiatan-kegiatan yang terkait dengan protokol kesehatan dan *self-care*, kegiatan tahap ini diukur keberhasilannya dari pembentukan program kegiatan terkait dengan upaya *self-care* dengan indikator terbentuknya program kegiatan FGD yang mencakup kegiatan *self-care*. Bentuk kegiatan dalam tahap ini adalah *Focus Group Discussion* (FGD) terkait kebutuhan dan persamaan persepsi kegiatan, pembentukan kegiatan yang meliputi Tim Penanggung jawab kegiatan di Desa, model pelaksanaan, dengan target selanjutnya adalah masyarakat,

#### Tahap ketiga

Program dilaksanakan oleh masyarakat selama +3bulan diikuti juga kegiatan pendampingan oleh anggota FGD, monitoring dan evaluasi kegiatan pada individu dan masyarakat. mendampingi pelaksanaan kegiatan melalui daring dan atau luring serta melakukan evaluasi terhadap pelaksanaan kegiatan. *Output* dari kegiatan adalah peningkatan pemahaman tentang implementasi protokol kesehatan yang benar dan *self-care* sebagai upaya pencegahan dan pengendalian Covid-19, terbentuknya program kegiatan yang meliputi upaya *self-care*, program kegiatan dapat diimplementasikan secara individu maupun dimasyarakat, terjadi peningkatan kesadaran masyarakat dalam pencegahan penanggulangan Covid-19, memahami dan mampu mempraktikkan panduan pelaksanaan kegiatan (buku saku).

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian dilakukan dari bulan Desember 2021 - Maret 2022 yang dimulai dari persiapan hingga monitoring dan evaluasi kegiatan.



Gambar 1. Sosialisasi materi secara daring

Materi yang disampaikan pada tahapan pelaksanaan yang pertama adalah sosialisasi dan edukasi protokol kesehatan sebagai upaya *self-care* pencegahan Covid-19

dengan berbagai variannya melalui kampanye pelayanan kesehatan berbasis komunitas.

Pada kegiatan sosialisasi disampaikan perkembangan Pandemi Covid-19 secara Global hingga Nasional sedikit mereview kejadian Pandemi yang ditetapkan di Indonesia sebagai bencana Nasional non alam. Pada data perkembangan Covid-19 di Indonesia menampilkan data sebaran kasus yang diakses dari covid19.go.id secara nasional, Provinsi, dan Kabupaten Boyolali. Menjelaskan terkait berbagai jenis varian Covid-19 beserta tingkat keganasannya serta perkembangannya di Indonesia. Menjelaskan terkait dengan kebijakan Pemerintah pusat dan Provinsi terkait berbagai kebijakan Pencegahan dan Pengendalian Covid-19. Upaya pencegahan yang dijelaskan adalah upaya preventif yang didalamnya meliputi *self-care* dan Kesehatan oleh semua untuk semua serta upaya promotif yang meliputi pelayanan kesehatan berbasis komunitas, termasuk penjangkauan dan kampanye kesehatan dalam konteks Pandemi Covid-19. Dijelaskan pula perbedaan protokol kesehatan dengan *self-care*. *Self-care* adalah perawatan diri untuk kesehatan merupakan perilaku menjaga kesehatan dan perawatan diri yang dimulai dengan setiap hari melakukan aktivitas mencuci tangan setelah dari toilet, makan buah dan menggosok gigi, berolahraga secara teratur dan menggunakan obat yang tepat untuk penyakit yang diderita.

*Self-care* pada saat Pandemi Covid-19 berkontribusi untuk mencegah penyakit infeksi dan penyakit kronis dan meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan dari orang dengan kondisi memiliki penyakit akut atau trauma untuk hidup dengan lebih baik sehingga *self-care* merupakan kemampuan individu keluarga dan masyarakat untuk meningkatkan kesehatan, mencegah penyakit dan kecacatan dengan atau tanpa dukungan dari penyedia layanan kesehatan. Kegiatan *self-care* meliputi manajemen diri dan pemberdayaan masyarakat.

Pada tahap sosialisasi dijelaskan pula manfaat *self-care* untuk kesehatan yaitu meningkatkan kualitas hidup seseorang, membangun upaya pemberdayaan masyarakat sehingga dapat membantu menekankan pemecahan masalah kesehatan dan mengembangkan rencana perawatan sebagai kemitraan antara individu dan pelayanan kesehatan, membantu mempromosikan gaya hidup sehat dan mendidik seseorang untuk dapat menjaga kesehatan diri, memotivasi untuk mengatur diri sendiri dengan menggunakan pendekatan yang terarah melalui informasi yang benar, dapat digunakan untuk memantau gejala dini penyakit dan mengetahui kapan harus mengambil tindakan yang tepat, membantu mengelola dampak sosial, emosional, dan fisik dari kondisi penyakit infeksi dan kronis, memberikan kesempatan untuk berbagi dan belajar dari seseorang yang berhasil melakukan upaya perawatan diri secara

mandiri dan meningkatkan praktik perawatan diri membantu mengurangi jumlah rawat inap di Rumah Sakit dan terjadinya gangguan kesehatan lainnya.

Memberikan informasi kepada mitra tentang bentuk-bentuk kegiatan *self-care* menghadapi Covid-19 dan berbagai varainnya. Bentuk kegiatan yang dikenalkan adalah kesehatan fisik dan kesehatan mental. Kesehatan fisik meliputi; (1) makan sehat, diet seimbang dan minum air putih yang cukup, (2) waktu tidur 7-8 jam setiap malam, (3) aktivitas fisik secara rutin, melakukan peregangan dan olah napas, (4) menghindari perilaku berisiko seperti tidak mengonsumsi alkohol atau Narkoba, judi dan mengabaikan rekomendasi kesehatan masyarakat, dan (5) meluangkan waktu untuk berjalan-jalan ditaman atau pantai dengan mengikuti pedoman kesehatan. Kesehatan mental meliputi; (1) mengupayakan untuk melakukan aktivitas dari rumah saja, (2) fokus pada hal-hal yang dapat dilakukan atau dikendalikan, (3) menggunakan teknologi untuk menjaga hubungan sosial dengan orang lain, (4) memfokuskan pikiran pada saat ini dan hal-hal yang harus disyukuri hari ini, (5) melakukan aktivitas yang disukai seperti membaca buku, mendengarkan music, dan sebagainya, (6) dapat menyaring sumber berita terpercaya yang melaporkan fakta dan menghindari media yang membangkitkan emosi, menghindari hoax atau berita yang dapat membuat cemas, (7) selalu melibatkan Tuhan dengan meningkatkan ibadah dan bersandarlah pada keyakinan masing-masing individu, (8) mengikuti kegiatan komunitas yang dapat membantu orang lain seperti donor darah, dan sebagainya, (9) mengakui dan menghargai apa yang dilakukan orang lain untuk membantu kita dan komunitas kita.

Terdapat materi mengenai pelayanan kesehatan berbasis komunitas dalam konteks Pandemi Covid-19 yang mencakup layanan yang diberikan oleh berbagai tenaga kesehatan komunitas sesuai pelatihan dan kapasitasnya dan bentuk-bentuk kegiatan pelayanan kesehatan berbasis komunitas antara lain; (1) layanan pencegahan berbasis penjangkauan dan kampanye, (2) pengobatan untuk penyakit kronis, (3) Peningkatan kemampuan tenaga kesehatan berbasis komunitas, dan (4) memperkuat penanggulangan Covid-19 di komunitas. Dalam kegiatan sosialisasi dikur pula tingkat keberhasilan pengetahuan dengan melihat perubahan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah sosialisasi dengan *pre-test* dan *post-test* dengan menggunakan kuisisioner google form. Pengukuran pengetahuan berisikan pertanyaan yang sama dengan form sebelumnya sehingga diperoleh hasil pengukuran pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian materi.

Interval nilai sebelum dilakukan sosialisasi materi yaitu 40-80 dengan nilai mean 63,33 sementara setelah dilakukan sosialisasi diketahui terjadi perubahan interval nilai yaitu 60-100 dengan nilai mean 90,00.

Tabel 1. Pengetahuan peserta sebelum dan sesudah sosialisasi materi

Inisial	Pengetahuan		Perubahan nilai
	Sebelum	Sesudah	
FNH	60	100	40
NNA	60	100	40
RS	80	100	20
LDP	60	80	20
HDA	60	80	20
MAS	60	100	40
LH	80	100	20
AFP	60	100	40
RLH	80	100	20
EFW	60	100	40
YPA	60	80	20
MMH	40	60	20
ASAI	60	100	40
RHN	60	80	20
FT	40	80	40
HA	60	80	20
OP	80	80	0
ES	80	100	20
<b>Total (mean ± SD)</b>	<b>63,33 ± 12,36</b>	<b>90,00 ± 12,36</b>	<b>26,67 ± 11,88</b>

Hal ini juga terjadi pada perubahan nilai dimana nilai interval 0-40, hasil tersebut menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan sebelum diberikan dan setelah diberikan sosialisasi materi dengan persentase perubahan nilai yaitu terjadi peningkatan pengetahuan mitra dan peserta sosialisasi materi edukasi protokol kesehatan sebagai upaya *self-care* pencegahan covid-19 dengan berbagai variannya melalui kampanye pelayanan kesehatan berbasis komunitas sebesar 42,11% (Tabel 1). Selanjutnya mengadakan *Focus Group Discussion* (FGD) untuk membentuk program kegiatan terkait *self-care*.



Gambar 2. FGD Pembentukan Program Kegiatan *Self-care*

Dalam kegiatan ini terbentuk program kegiatan yang diberi nama gotong royong dimana berisi tentang berbagai jenis kegiatan terkait pencegahan dan penanggulangan Covid-19. FGD juga bertujuan untuk

menyamakan persepsi kegiatan, dan pembentukan tim pada program gotong royong tersebut.

Tahap akhir pelaksanaan adalah dilakukan sosialisasi dari FKD kepada masyarakat terkait program kegiatan *self-care*.



Gambar 3. Sosialisasi Kegiatan *Self-care* dalam Program Gotong Royong

Setelah dilaksanakan sosialisasi kegiatan kepada masyarakat, diharapkan masyarakat dapat menerapkan dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan dilaksanakan oleh masyarakat selama lebih kurang tiga bulan diikuti dengan kegiatan pendampingan oleh anggota FKD. Selain itu juga dilakukan proses monitoring dan evaluasi kegiatan pada individu dan masyarakat. Pendampingan pelaksanaan kegiatan melalui dilakukan secara daring dan atau luring. Pada akhirnya dilakukan evaluasi terhadap pelaksanaan kegiatan. *Output* dari kegiatan adalah masyarakat dapat memahami *self-care* dan mempraktikkannya dalam kehidupan sehari-hari sesuai panduan pelaksanaan kegiatan (buku saku).

Pemerintah telah menetapkan Covid-19 merupakan bencana nasional melalui Keputusan Presiden RI Nomor 12 Tahun 2020 tentang penetapan bencana non alam penyebaran corona virus 19 dan telah membentuk Gugus tugas Percepatan Penanganan Covid-19 melalui Keputusan Presiden Nomor 7 Tahun 2020 tentang gugus percepatan penanganan covid-19. Berbagai upaya penanggulangan Pemerintah telah diimplementasikan di masyarakat mulai dari penetapan *New-Normal* hingga yang saat ini gencar dilakukan Pemerintah adalah upaya preventif melalui kegiatan vaksinasi Covid-19 yang telah memasuki tahapan vaksin Booster. Pandemi berdampak negative pada berbagai sektor kehidupan mulai dari sektor kesehatan hingga sektor ekonomi. Awalnya masyarakat masih merasakan cemas karena penularan virus corona dimana perasaan tersebut hampir sepanjang hari. Pada Tahun pertama masyarakat sangat tertib mengikuti himbauan Pemerintah terkait protokol kesehatan namun di tahun kedua perasaan itu seolah-olah hilang masyarakat terbiasa menghadapi situasi tersebut. Implementasi protokol kesehatan akan lebih

efektif jika berjalan bersama dengan upaya *self-care* pada masa Pandemi Covid-19.

*Self-care* atau perawatan diri memiliki peranan penting pada situasi Pandemi Covid-19, WHO menjelaskan bahwa *self-care* merupakan kemampuan individu, keluarga dan masyarakat untuk meningkatkan kesehatan, mencegah penyakit, memelihara kesehatan, dan untuk mengatasi penyakit dan kecacatan dengan atau tanpa dukungan dari penyedia layanan kesehatan [17]. Upaya *self-care* dapat membantu pasien dalam jangka panjang tidak hanya selama Pandemi COVID-19. Kegiatan-kegiatan perawatan diri adalah upaya untuk mempertahankan dan mempertahankan perubahan perilaku kesehatan, selain itu *self-care* membutuhkan dukungan tenaga kesehatan dan juga kader kesehatan. Upaya *self-care* memiliki kontribusi pada pencegahan penyakit menular dan penyakit tidak menular.

Berdasarkan hasil sosialisasi tentang *self-care* dimana terjadi peningkatan pemahaman sasaran setelah menerima penjelasan materi terkait menunjukkan bahwa peserta sosialisasi mulai memahami bentuk kegiatan dan perbedaan antara *self-care* dan protokol kesehatan. Peningkatan pemahaman peserta sebesar 42,11% menunjukkan bahwa peserta mengikuti dengan baik kegiatan sosialisasi dan mampu menerima materi kegiatan. Peningkatan pengetahuan menjadi hal yang penting untuk melanjutkan kegiatan selanjutnya, Peningkatan pengetahuan tentang *self-care* dapat merubah perilaku individu dalam upaya pencegahan dan penanggulangan covid-19 [12,18,19]. Implementasi *self-care* sangat diperlukand dalam jangka Panjang baik dalam masa pandemi covid-19 maupun tidak. *self-care* dapat membentuk individu maupun masyarakat menjadi mandiri tanpa bergantung kepada tenaga kesehatan maupun fasilitas pelayanan kesehatan hal ini dapat menjadi upaya pemberdayaan masyarakat.

Peningkatan pengetahuan anggota FKD dapat menjadi modal dalam membantu mensosialisasikan kegiatan-kegiatan *self-care* di masyarakat. Terbentuknya program Gotong Royong dalam tahap lanjutan kegiatan adalah hasil dari FGD masyarakat dengan anggota FKD bahwa sosialisasi berdampak positif dan sebagai inovasi dalam membantu pencegahan penyakit secara mudah dan dapat dilakukan oleh setiap individu dan masyarakat. Gotong royong merupakan program yang dibentuk untuk melakukan kegiatan pencegahan covid-19 dengan kegiatan seperti desinfeksi, vaksinasi covid-19 dan *self-care*. Melalui program ini diharapkan masyarakat semakin memahami pentingnya meningkatkan perilaku bersih dan sehat (PHBS) serta semakin ketat dalam menerapkan protokol kesehatan. Kegiatan pendampingan dan monitoring dari kegiatan dilakukan oleh anggota FKD secara berkesinambungan dimana masyarakat secara

bertahap melakukan kegiatan self-care sejalan dengan penerapan protokol kesehatan.

## KESIMPULAN

Sosialisasi *self-care* pencegahan Covid-19 mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat. Pendampingan secara berkesinambungan atas terbentuknya program kegiatan gotong-royong diharapkan dapat mencegah penularan penyakit..

## REKOMENDASI

Puskesmas seyogyanya lebih mengambil peran untuk memperkenalkan self-care dan manfaatnya kepada kader kesehatan dan masyarakat..

## UCAPAN TERIMAKASIH

Tim Pengabdian kepada masyarakat menyampaikan terimakasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Veteran Bangun Nusantara Sukoharjo, Forum Kesehatan Desa (FKD) desa Ketitang, Nogosari, Boyolali atas keterlibatannya sebagai mitra pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

## REFERENSI

- [1]. Fay DL. Studi Komparasi Pembelajaran Penanganan Covid-19 Indonesia-Korea Selatan. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951-952. 1967.
- [2]. Amalia E. Pelatihan Psychological Self Care Pada Petugas Kesehatan Yang Melakukan Perawatan Pada Pasien COVID-19 Di Rumah Sakit Umum Daerah Provinsi NTB. 2020;0-5.
- [3]. Budd J, Miller BS, Manning EM, Lampos V, Zhuang M, Edelstein M, et al. to COVID-19. *Nat Med*. 2020;26(August):1183-92.
- [4]. Rajkumar RP. Since January 2020 Elsevier has created a COVID-19 resource centre with free information in English and Mandarin on the novel coronavirus COVID-19 . The COVID-19 resource centre is hosted on Elsevier Connect , the company ' s public news and information . 2020;(January).
- [5]. Sun T, Wei L, Shi S, Jiao D, Song R, Ma L. Since January 2020 Elsevier has created a COVID-19 resource centre with free information in English and Mandarin on the novel coronavirus COVID-19 . The COVID-19 resource centre is hosted on Elsevier Connect , the company ' s public news and information . 2020;(January).
- [6]. Fibriana LP, Kushayati N, Aprilin H, Supriani A, Purwanto NH. Community Empowerment through Health Promotion Regarding Prevention of the Spread of COVID-19 in East Java. *J Qual Public Heal*. 2021;4(2):21-5.
- [7]. Pranajaya SA. Konsep Self-care bagi Konselor dimasa Pandemi. *J Bimbingan Konseling Islam*. 2020;Volume 1,(January):33-45.
- [8]. Prabhakara G. Health Statistics (Health Information System). *Short Textbook of Preventive and Social Medicine*. 2010. 28-28 p.
- [9]. Sulistiani K, Kaslam. Kebijakan Jogo Tonggo Pemerintah Provinsi Jawa Tengah dalam Penanganan Pandemi Covid-19. *Vox Popul*. 2020;3(1):31-43.
- [10]. Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia. Nomor HK.01.07/MENKES/247/2020 Tentang Pedoman pencegahan dan pengendalian Corononavirus disease 2019 (Covid-2019). 2020 p. 1-127.
- [11]. Kustiandi J, Ilmi AM, Ariansyah AG, Farhan AR, ... SI-TACO: Media Promotif dan Preventif COVID-19 Pada Masyarakat Desa Ngembal Kabupaten Malang. *J Karinov*. 2020;3(3):147-52.
- [12]. Rahmadi A, Sutrio S, Nugroho A, Bertalina B, Sumardilah DS, Muliani U, et al. Pemberdayaan Masyarakat Kelurahan Kedaung Kota Bandar Lampung Menuju Desa Tangguh Covid-19. *J Pengabdian Masy Indones*. 2021;1(2):55-63.
- [13]. Shodiq MF. "Jogo Tonggo" Efektivitas Kearifan Lokal, Solusi Pandemi Covid-19. *SALAM J Sos dan Budaya Syar-i*. 2021;8(2):423-40.
- [14]. Sari DP, Sholihah RM. Efektivitas Program Jogo Tonggo Dalam Upaya Pengendalian Covid-19. *J Ilmu Keperawatan Jiwa*. 2021;53(9):1689-99.
- [15]. Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Kementerian Kesehatan RI Tahun 2020. Pedoman dukungan kesehatan jiwa dan psikososial pada pandemi covid-19. 2020. 1-46 p.
- [16]. WHO (World Health Organization). *Coronavirus disease 2019 (COVID-19) Situation Report - 51*. Vol. 2019. 2020.
- [17]. Gupta SK, Lakshmi PVM, Kaur M, Rastogi A. Role of self - care in COVID - 19 pandemic for people living with comorbidities of diabetes and hypertension. 2020;5495-501.
- [18]. Sari DP, Rahayu A, Mukti AW, Suwarso LMI. Sosialisasi Kepatuhan Protokol Kesehatan Sebagai Upaya Pencegahan Penularan Covid-19. *J Masy Mandiri*. 2021;5(3):828-35.
- [19]. Angraini DI, Karyus A, Apriliana E, Sari MI, Saftarina F. Penerapan eKIE ( Komunikasi , Informasi , dan Edukasi Elektronik ) Dalam Upaya Meningkatkan Kemampuan Perawatan Diri Penderita Hipertensi Pada Masa Pandemi COVID-19. 2021;2(2):237-42.