

Pemberdayaan Gerakan Masyarakat 4G (*Go Green, Go Health, Go Clean dan Go Smart*) di UPTD Puskesmas Tangkiling

Empowerment of 4G Community Movements (Go Green, Go Health, Go Clean and Go Smart) at UPTD Puskesmas Tangkiling

Elsa Trinovita*

Dewi Klarita Furtuna

Silvani Permatasari

Astri Widiarti

Galih Indra Permana

Medical Education Study Program,
Universitas Palangka Raya,
Palangka Raya, Central Kalimantan,
Indonesia

email: elsa3novita@gmail.com

Kata Kunci

Covid-19
Go Green
Go Health
Go Clean
Go Smart

Keywords:

Covid-19
Go Green
Go Health
Go Clean
Go Smart

Received: May 2021

Accepted: September 2021

Published: February 2022

Abstrak

Indonesia merupakan salah satu negara yang ditetapkan sebagai darurat bencana corona dengan kasus Covid-19 yang semakin meningkat. Salah satu faktor yang menyebabkan peningkatan kasus Covid-19 adalah kurangnya kesadaran masyarakat dalam menerapkan perilaku pencegahan 5-M (memakai masker, mencuci tangan pakai sabun dan air mengalir, menjaga jarak, menjauhi kerumunan, serta membatasi mobilisasi dan interaksi) dalam kesehariannya dapat menjadi resiko terjadi penularan di masyarakat. Oleh karena itu, dilakukan upaya pendekatan dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap adaptasi new normal dalam menghadapi kondisi pandemi Covid-19 dengan menggalakkan "Gerakan 4G" (*Go Green, Go Health, Go Clean dan Go Smart*) di UPTD Puskesmas Tangkiling yang dilaksanakan oleh tim Fakultas Kedokteran Universitas Palangka Raya. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat akan pentingnya perilaku kesehatan yang baik dengan menerapkan protokol kesehatan yang ketat dalam kondisi pandemi Covid-19 sebagai langkah mendukung program pemerintah serta menjaga kesehatan pribadi, keluarga maupun masyarakat sebagai antisipasi penyebaran Covid-19. Pelaksanaan kegiatan ini dalam bentuk ceramah/sosialisasi, demonstrasi, pembagian buku saku gratis dan pemutaran video edukasi dalam bentuk animasi. Kegiatan ini berjalan dengan lancar dan terjadi dialog interaktif dengan responden di lingkungan Puskesmas UPTD. Gerakan 4G merupakan salah satu program yang memberikan kontribusi positif dan dapat diterapkan oleh masyarakat dalam meningkatkan kepatuhan dalam menerapkan protokol kesehatan.

Abstract

Indonesia is one of the countries set as a corona disaster emergency with the increasing Covid-19 case. One of the factors that caused an increase in Covid-19 cases was the lack of public awareness in implementing 5-M prevention behavior using masks, hand washing using soap and running water, keeping distance, staying away from the crowd, and limiting mobilization and interaction) in his daily life can be a risk transmission in society. Therefore, an approach was carried out in increasing public awareness of the new normal adaptation in the face of the Covid-19 pandemic condition by promoting the "4G Movement" (*Go Green, Go Health, Go Clean and Go Smart*) at the UPTD Puskesmas Tangkiling carried out by the Faculty Team Medicine of Palangka Raya University. This activity aims to increase public awareness and understanding of the importance of good health behavior by applying a strict health protocol in the condition of the Covid-19 pandemic as a step in supporting government programs and maintaining personal, family, and community health in anticipation of the spread of Covid-19. It implements this activity in the form of a lecture/socialization, demonstration, free pocket book distribution, and educational video playback in animation. This activity runs smoothly and occurs interactive dialogue with respondents in the UPTD Puskesmas environment. The 4G movement is one of the programs that contribute positively and can be applied by the community in increasing compliance in implementing a health protocol.



PENDAHULUAN

WHO telah menetapkan Covid-19 sebagai pandemi pada tanggal 11 Maret 2020. Indonesia merupakan salah satu negara yang ditetapkan sebagai darurat bencana corona berdasarkan saran dari WHO melalui Keputusan Presiden Nomor 11 Tahun 2020 (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020). Provinsi Kalimantan Tengah, khususnya Kota Palangka Raya menjadi salah satu daerah yang terkena wabah virus Covid-19. Menurut laporan kasus Covid-19 Dinas Kesehatan Kota Palangka Raya per 1 Juli 2021 menunjukkan peningkatan kasus pasien positif Covid-19 sebesar 366 jiwa, pasien sembuh 153 orang dan pasien meninggal 27 jiwa (Dinas Kesehatan Kota Palangka Raya, 2020). Kondisi pandemi Covid-19 menyebabkan angka kejadian penyakit dan penyebaran dengan berbagai kasus penyakit meningkat dengan penambahan kasus baru 16 orang per hari di Palangka Raya (Natalia, 2020). Peningkatan terhadap kasus baru Covid-19 masih terus bertambah. Hal ini disebabkan karena kurangnya kesadaran masyarakat dalam menerapkan perilaku pencegahan 5-M (memakai masker, mencuci tangan pakai sabun dan air mengalir, menjaga jarak, menjauhi kerumunan, serta membatasi mobilisasi dan interaksi) dalam kesehariannya sehingga menjadi risiko terjadi penularan di masyarakat (Surtimanah *et al.*, 2021). Oleh karena itu, maka pemerintah mengambil beberapa langkah yang ditetapkan sebagai kebijakan untuk pencegahan penularan Covid-19 ini.

Beberapa kebijakan dilakukan oleh pemerintah Indonesia di seluruh daerah berdasarkan analisa yang mendalam dengan tujuan mengantisipasi dan mengurangi jumlah penderita virus corona di Indonesia. Diantaranya dengan memberikan kebijakan membatasi aktifitas keluar rumah, kegiatan sekolah dirumahkan, bekerja dari rumah (*work from home*), bahkan kegiatan beribadah pun dirumahkan. Kebijakan ini diharapkan mampu mengatasi masalah yang terjadi di masyarakat yang berorientasi pada pemenuhan kebutuhan dan kepentingan masyarakat (Yunus & Rezki, 2020). Namun, pembatasan aktivitas di luar rumah juga menjadi permasalahan baru karena tidak semua masyarakat dapat menjalankan aktivitasnya dari dalam rumah dan hal ini secara tidak langsung berpengaruh dengan menurunnya perekonomian. Kebijakan pemerintah dalam mencegah penyebaran pandemik telah membatasi interaksi fisik antar masyarakat. Tuntutan ekonomi juga menjadi latar belakang diberlakukannya era *new normal* (Novalia *et al.*, 2021). Masyarakat berperan penting dalam memutuskan mata rantai penularan COVID-19 sehingga tidak menimbulkan sumber penularan baru/*cluster* pada tempat-tempat dimana terjadinya pergerakan orang, interaksi antar manusia dan berkumpulnya banyak orang. Masyarakat harus dapat beraktivitas kembali dalam situasi pandemi COVID-19 dengan beradaptasi pada kebiasaan baru (*new normal*) yang lebih sehat, lebih bersih, dan lebih taat, yang dilaksanakan oleh seluruh komponen yang ada di masyarakat serta memberdayakan semua sumber daya yang ada. Peran masyarakat untuk dapat memutus mata rantai penularan COVID-19 (risiko tertular dan menularkan) harus dilakukan dengan menerapkan protokol kesehatan (Syarifah & Asda, 2021).

Beberapa upaya pemerintah daerah setempat dalam pemutusan rantai penyebaran Covid-19 seperti himbauan untuk perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), isolasi mandiri, *social distancing*, dan himbauan wajib menggunakan masker terutama saat keluar beraktivitas (Armiani *et al.*, 2020). Dalam menangani penyebaran Covid-19 maka perlu dilakukan upaya preventif pada masyarakat. Hasil penelitian Sari dan Atiqoh (2020) menyatakan bahwa ada hubungan antara pengetahuan masyarakat dengan kepatuhan penggunaan masker sebagai upaya pencegahan penyakit Covid-19. Sejalan dengan hasil penelitian tersebut, maka diperlukan adanya upaya edukasi bagi masyarakat terkait pencegahan Covid-19 di antaranya melalui kebiasaan menggunakan masker. Salah satu cara preventif yaitu dengan melakukan kegiatan promosi kesehatan yang dilakukan melalui sosialisasi, edukasi, dan penggunaan berbagai media informasi untuk memberikan pemahaman terkait bahaya dan penularan Covid-19 (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020).

UPTD Puskesmas Tangkiling termasuk wilayah kerja di Kelurahan Tangkiling. Berdasarkan data yang diperoleh menunjukkan bahwa Kelurahan Tangkiling termasuk kategori zona merah sebagai lokasi penyebaran Covid-19. Permasalahan yang terjadi di masyarakat adalah kurangnya pemahaman akan pencegahan terhadap penularan Covid-19 seperti pentingnya menggunakan masker ketika keluar rumah, pentingnya *personal hygiene*, cuci tangan pakai sabun, dan *physical distancing*. Kebiasaan untuk menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat bukan hal mudah, membutuhkan pemahaman dan motivasi dari individu sehingga setiap individu lebih disiplin dalam menerapkannya. Pengetahuan dan

pemahaman yang ilmiah, akurat dan dapat dipercaya akan dapat membantu masyarakat untuk mudah melaksanakan himbuan dan arahan pemerintah guna menekan penyebaran Covid-19 (Sulaeman & Supriadi, 2020).

Berdasarkan permasalahan yang terjadi, maka tim pengabdian FK UPR mengangkat topik dengan judul “Pemberdayaan Gerakan 4G (*Go Green, Go Health, Go Clean dan Go Smart*) di UPTD Puskesmas Tangkiling”. Kegiatan ini sebagai upaya pendekatan kepada masyarakat untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terkait kondisi terhadap kebiasaan baru (*new normal*) dengan menggalakkan “Gerakan 4G” (*Go Green, Go Health, Go Clean dan Go Smart*). Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat akan pentingnya perilaku kesehatan yang baik dengan menerapkan protokol kesehatan yang ketat dalam kondisi pandemi Covid-19 sebagai langkah mendukung program pemerintah serta menjaga kesehatan pribadi, keluarga maupun masyarakat sebagai antisipasi penyebaran Covid-19. Kegiatan yang akan dilakukan dalam bentuk demonstrasi, penyuluhan bagi masyarakat dan pembuatan media edukasi berupa leaflet dan video bagi tenaga kesehatan, agar dapat digunakan untuk program promosi kesehatan khususnya di wilayah kerja UPTD Puskesmas Tangkiling.

METODE

Sasaran Kegiatan pengabdian 4G (*Go Green, Go Health, Go Clean dan Go Smart*) adalah masyarakat yang sedang berkunjung UPTD Puskesmas Tangkiling. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 26 Oktober 2020. Peralatan yang digunakan diantaranya alat peraga *ultrasonic diffuser aromatherapy*, spanduk, buku saku, dan video animasi Edukasi. Beberapa metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sebagai berikut.

1. Ceramah/sosialisasi yang digunakan untuk menyampaikan informasi terkait isi buku saku yang memuat tentang gerakan 4G kepada peserta kegiatan yang datang ke UPTD Puskesmas Tangkiling dalam bentuk dialog interaktif dan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang TOGA, aromaterapi, cara pencegahan penyebarannya dan bagaimana perilaku protokol kesehatan saat adaptasi *new normal* (Gambar 1).



Gambar 1. Kegiatan Ceramah oleh Tim FK UPR

2. Demonstrasi oleh pengabdian FK UPR terkait cara penggunaan masker yang benar dan penggunaan alat *ultrasonic diffuser* dengan pemberian *essential oil* (Gambar 2).



Gambar 2. Kegiatan demonstrasi penggunaan alat *ultrasonic diffuser* oleh Tim FK UPR

3. Pembagian buku saku kepada para peserta kegiatan (Gambar 3)



Gambar 3. Buku Saku

4. Penayangan video animasi edukasi melalui media elektronik. Metode visual dalam bentuk video animasi yang memuat materi yang terkait TOGA yang mudah dipahami, singkat, padat dan jelas (Gambar 4).



Gambar 4. Kegiatan pemutaran video edukasi dalam bentuk animasi

Tahapan Persiapan

Tahap persiapan yang dilakukan dengan melakukan observasi dan perijinan ke pihak terkait di UPTD Puskesmas Tangkiling. Pada tahap ini juga tim pengusul mempersiapkan alat dan bahan-bahan pembuatan aromaterapi dari bahan herbal, penyusunan materi penyuluhan dan menyusun buku saku yang memanfaatkan TOGA yang nantinya akan menjadi *essential oil* yang akan ditetaskan dalam alat *ultrasonic diffuser*.

Tahapan Pelaksanaan

1. Program *Go Green* yaitu dengan penyuluhan berupa tujuan pemanfaatan lahan pekarangan rumah dengan penanaman tanaman obat keluarga (TOGA), jenis-jenis TOGA yang dapat dimanfaatkan sebagai aromaterapi beserta khasiatnya.
2. Program *Go Health* yaitu dengan demonstrasi penggunaan alat *ultrasonic diffuser* dengan memanfaatkan TOGA yang mempunyai aroma yang kuat sebagai *essential oil*.
3. Program *Go Clean* yaitu dengan menerapkan perilaku hidup sehat dan bersih melalui cara cuci tangan yang baik dan benar.

4. Program *Go Smart* merupakan penyusunan dalam pembuatan buku saku sebagai panduan bagi masyarakat yang berkunjung ke Puskesmas. Isi buku saku ini memuat topik tentang gambar terkait jenis-jenis tanaman TOGA yang dapat dimanfaatkan sebagai aromaterapi, jenis masker, cara penggunaan masker yang benar dan baik, tahapan cara cuci tangan yang baik dan benar yang nantinya akan dikemas secara menarik dan informatif

Tahapan Evaluasi

Evaluasi dilakukan terhadap produk dan tahap-tahap kegiatan yang telah dilakukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan 4G yang pertama dilakukan oleh tim adalah melakukan program *Go Green* berupa penyuluhan kepada masyarakat untuk dapat memanfaatkan lahan di sekitar pekarangan rumah warga masing-masing untuk tanaman obat keluarga (TOGA) seperti jahe, temulawak, kunyit, serai, jeruk nipis, dan lemon. Tanaman obat ini selain memiliki manfaat sebagai bumbu masakan, juga memiliki kandungan minyak atsiri yang dapat dijadikan aromaterapi.

Kegiatan 4G kedua adalah program *Go Health* yaitu dengan demonstrasi penggunaan alat *ultrasonic diffuser* dengan memanfaatkan TOGA yang mempunyai aroma yang kuat sebagai *essential oil*. Demonstrasi dilakukan dengan cara memasukkan 6-7 tetes minyak esensial dari lemon yang telah dibuat ke dalam diffuser untuk menjadi aromaterapi. Aroma yang dihasilkan dari produk-produk aromaterapi tersebut merupakan wangi dari kandungan utama terbanyak yang terdapat di dalam minyak atsiri. Salah satunya dengan pengolahan bahan herbal menjadi aromaterapi (Sofiani & Pratiwi, 2017). Aplikasi dalam penggunaan aromaterapi pada kulit bertujuan untuk memudahkan penetrasi minyak atsiri ke sistem tubuh, lalu membantu mengurangi penyakit seperti sakit kepala, insomnia, gangguan persendian, depresi, gangguan pernafasan, nyeri otot, dan lain-lain. Oleh karena itu, hal ini dapat digunakan sebagai terapi komplementer yang bersifat non-invasif bagi pasien dengan meletakkan aromaterapi dari bahan-bahan alami di ruangan fasilitas kesehatan seperti rumah sakit dan puskesmas. Terapi komplementer adalah terapi tradisional yang diberikan sebagai pendamping pengobatan modern (Nurcahyo, 2016). Tim pengabdian memberikan tiga *diffuser* dan sepuluh botol kaca coklat *essential oil* dari tanaman TOGA kepada UPTD Puskesmas Tangkiling yang diwakili oleh Kepala UPTD Puskesmas Tangkiling dr. Johannes Sihaloho. Aromaterapi ini nantinya akan diletakkan di sudut ruangan puskesmas yang dekat dengan tempat pelayanan atau perawatan pasien.

Kegiatan *Go Clean* ini melakukan penyuluhan kepada pasien yang berkunjung ke UPTD Puskesmas Tangkiling mengenai perilaku hidup sehat dan bersih melalui cara cuci tangan yang benar dan baik, menerapkan etika batuk dan bersin, cara memakai masker yang tepat dan membuang masker. Hal ini dapat menjadi upaya pencegahan penyakit berbahaya salah satunya adalah Covid-19.

Program *Go Smart* ini terkait dengan pembagian buku saku kepada peserta yang memuat topik tentang jenis-jenis tanaman TOGA yang dapat dimanfaatkan sebagai aromaterapi, jenis masker yang digunakan sebagai alat pelindung diri (APD), cara penggunaan masker serta tahapan cara cuci tangan yang benar dan baik dalam bentuk gambar animasi yang menarik dan informatif. Selain itu juga ada video animasi Gerakan 4G sebagai bentuk edukasi maupun informasi kepada pasien yang ditayangkan melalui televisi promosi kesehatan yang terdapat pada bagian ruang tunggu pasien di UPTD Puskesmas Tangkiling dan diputar setiap hari pada saat jam pelayanan. Hal ini bertujuan agar masyarakat yang berkunjung atau berobat ke UPTD Puskesmas Tangkiling dapat menyaksikan informasi dari program 4G (*Go Green, Go Health, Go Clean, dan Go Smart*).

Peran aktif peserta sangat besar dalam mendukung kelancaran penyelenggaraan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di UPTD Puskesmas Tangkiling. Salah satu indikatornya dalam bentuk keaktifan para peserta dalam bertanya sehingga terjadi dialog interaktif antara narasumber dan peserta sehingga terjadi komunikasi dua arah sebagai salah satu bentuk pemahaman peserta terkait dengan materi yang disampaikan oleh narasumber. Selain itu, luaran hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini juga dipublikasikan dalam media massa cetak dan online (Gambar 5) sehingga

diharapkan kegiatan Gerakan 4G ini nantinya dapat digalakkan dalam kehidupan bermasyarakat sehingga terwujudkan masyarakat yang mandiri.



Gambar 5. Luaran publikasi kegiatan Tim FK UPR pada media massa

KESIMPULAN

Gerakan 4G (*Go Green, Go Health, Go Clean dan Go Smart*) merupakan salah satu program yang memberikan kontribusi positif dan dapat diterapkan oleh masyarakat dalam meningkatkan kepatuhan dalam menerapkan protokol kesehatan sebagai bentuk adaptasi kondisi *new normal* sehingga masyarakat tetap dapat menjalankan aktivitas kesehariannya dengan normal meskipun dalam kondisi pandemi Covid-19.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat, Fakultas Kedokteran Universitas Palangka Raya atas dukungan pendanaan melalui program DIPA Fakultas Kedokteran Universitas Palangka Raya Tahun 2020 dan pihak UPTD Puskesmas Tangkiling beserta pihak-pihak yang telah membantu pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

REFERENSI

Armiani, S., Fajri, S.R., Sukri, A., Pidiawati, B.Y. 2020. Pelatihan Pembuatan Masker Sebagai Upaya Antisipasi Penyebaran Covid-19 di Desa Anyar Kabupaten Lombok Utara. *Jurnal Pengabdian UNDIKMA*. 1(1):22-27. <https://doi.org/10.33394/jpu.v1i1.2550>

Dinas Kesehatan Kota Palangka Raya. 2020. *Laporan Kasus Covid-19 Kota Palangka Raya*. <https://dinkes.palangkaraya.go.id/>

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2020. *Pedoman Pencegahan Dan Pengendalian Corona Virus Disease (Covid19)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia

Natalia, W. 2020. *Perkembangan Terbaru Kasus Covid-19 di Kalteng : Sembuh 29 Orang dan Konfirmasi Baru 15 Orang*. <https://mmc.kalteng.go.id/berita/read/31066/%20perkembangan-terbaru-kasus-covid-19-di-kalteng-sembuh-29-orang-dan-konfirmasi-baru-15-orang>

Nurchahyo, H. 2016. Formulasi Minyak Atsiri Daun Jeruk Purut (*Citrus hystrix*) sebagai Sediaan Aromaterapi. *PSEJ (Pancasakti Science Education Journal)*. 1(1):7-11. <https://doi.org/10.24905/psej.v1i1.60>

- Sari, D.P., Atiqoh, N.S. 2020. Hubungan antara Pengetahuan Masyarakat dengan Kepatuhan Penggunaan Masker sebagai Upaya Pencegahan Penyakit Covid-19 di Ngronggah. *Infokes: Jurnal Ilmiah Rekam Medis dan Informatika Kesehatan*. **10**(1):52-55. <https://doi.org/10.47701/infokes.v10i1.850>
- Sofiani, V., Pratiwi, R. 2017. Review artikel: pemanfaatan minyak atsiri pada tanaman sebagai aromaterapi dalam sediaan-sediaan farmasi. *Farmaka*. **15**(2):119- 131. <https://doi.org/10.24198/jf.v15i2.12907>
- Sulaeman, S., Supriadi, S. 2020. Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Desa Jelantik Dalam Menghadapi Pandemi Corona Virus Diseases-19 (Covid19). *Jurnal Pengabdian UNDIKMA*. **1**(1):12-17. <https://doi.org/10.33394/jpu.v1i1.2548>
- Surtimanah, T., Hanifah, H., Alfianita, D., Nataria, N., Audia, S.S., Mulyawan, P., *et al.* 2021. Penyuluhan Pencegahan Covid-19 Melalui Video Bagi Masyarakat Perdesaan dan Perkotaan. *AS-SYIFA: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Kesehatan Masyarakat*. **2**(1):43-54. <https://doi.org/10.24853/assyifa.2.1.43-54>
- Syarifah, N.Y., Asda, P. 2021. Penyegaran Dan Sosialisasi Protokol Kesehatan Pada Kader Dan Masyarakat Dalam Rangka Desa Siaga Tanggap Covid-19. *ABDIKEMAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. **3**(2):216-221. <https://doi.org/10.36086/j.abdikemas.v3i2%20Desember.934>
- Yunus, N.R., Rezki, A. 2020. Kebijakan Pemberlakuan Lock Down Sebagai Antisipasi Penyebaran Corona Virus Covid-19. *SALAM: Jurnal Sosial dan Budaya Syar-i*. **7**(3):227-238. <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i3.15083>