

Submitted : 9 Januari 2021 Accepted : 28 Januari 2021 Published : 30 Januari 2021

Edukasi Pola Hidup Sehat Di Masa Covid-19

Indra Himayatul Asri¹, Yuniar Lestari², Muhammad Husni³, Zalia Muspita⁴ Yul Alfian Hadi⁵

, Universitas Hamzanwadi^{1, 2, 3,4,5}

zulkarnainindra97@gmail.com*, yuniarlestari@gmail.com,

Muhammad.husni04@gmail.com, zaliampuspita@gmail.com, alfianhadi@gmail.com

Abstrak:

Di masa pandemi Covid-19, banyak masyarakat yang mencari informasi mengenai cara mencegah virus korona dan usaha meningkatkan kekebalan tubuh. Sejak kasus pertama pada 2 Maret 2020 di Indonesia, hingga kini terus terjadi peningkatan jumlah positif Covid-19. Pemerintah membentuk Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19 untuk menekan penyebarannya. Namun, sebagai individu, kita juga perlu berbuat sesuatu untuk mencegah penyebaran virus ini. Untuk itulah edukasi pola hidup sehat kepada masyarakat sangat diperlukan. Tujuan dari Pengabdian ini adalah untuk memberikan edukasi pola hidup sehat yang dilaksanakan meliputi pembersihan setiap gang RT/RW, olahraga untuk menjaga stamina tubuh dengan senam, edukasi pemakaian masker, edukasi cara cuci tangan yang benar, dan informasi gizi melalui posyandu pada masyarakat Dusun Keling Kalijaga Tengah. Metode edukasi dilakukan dengan cara memberikan penyuluhan kepada masyarakat desa setempat. Hasil yang terlihat setelah dilaksanakan edukasi adalah lingkungan menjadi bersih karena masyarakat sudah tidak membuang sampah di selokan, masyarakat bisa mencuci tangan dengan benar sesuai yang dianjurkan pemerintah, memakai masker apabila mereka beraktivitas di luar rumah, rajin berolahraga dan mengerti tentang pentingnya mengkonsumsi makanan yang bergizi untuk meningkatkan stamina tubuh agar terhindar dari virus covid 19.

Kata kunci: *Edukasi, Pola Hidup Sehat*

Abstract:

During the Covid-19 pandemic, many people were looking for information about how to prevent the corona virus and efforts to increase immunity. Since the first case on March 2, 2020 in Indonesia, until now there has been an increase in the number of Covid-19 positives. The government formed a Task Force for the Acceleration of Handling Covid-19 to reduce its spread. However, as individuals, we also need to do something to prevent the spread of this virus. For this reason, education for a healthy lifestyle to the community is very necessary. The purpose of this Community Service is to provide education on a healthy lifestyle which includes cleaning every RT / RW alley, sports to maintain stamina by exercising, education on wearing masks, education on proper hand washing, and nutritional information through posyandu for the people of Keling Kalijaga Hamlet Middle. The educational method is carried out by providing counseling to the local village community. The results seen after the education are that the environment becomes clean because the community does not throw garbage in the gutter, people can wash their hands properly as recommended by the government, wear masks when they are active outside the home, are diligent in exercising and understand the importance of consuming nutritious food for increase stamina to avoid the covid 19 virus.

Kata kunci: *Education, healthy lifestyles*

Submitted : 9 Januari 2021 Accepted : 28 Januari 2021 Published : 30 Januari 2021

PENDAHULUAN

Pola hidup sehat adalah gaya hidup yang memperhatikan segala aspek kondisi kesehatan, mulai dari makanan dan minuman, nutrisi yang dikonsumsi dan perilaku kita sehari-hari, baik itu dalam sebuah rutinitas olahraga yang tentu akan menjaga kondisi kesehatan dan juga akan menghindarkan dari segala hal yang dapat menjadi penyebab penyakit bagi tubuh kita, lebih-lebih kesehatan adalah dambaan kita semua. Untuk hidup sehat tentunya akan menjalankan sebuah aktifitas rutin dengan memperhatikan pola hidup sehat, kekayaan lahir dan batin tidak ada artinya bila kita masih terjebak dalam kondisi atau situasi sakit, baik itu karena tingkah laku yang tidak memperhatikan kondisi badan.

Pola hidup sehat adalah sebuah komitmen jangka panjang untuk menjaga dan melakukan beberapa hal agar mampu mendukung fungsi tubuh, sehingga berdampak baik bagi kesehatan. Menerapkan pola hidup sehat juga menjadi hal yang sangat penting, lebih-lebih di masa pandemi seperti ini, menjaga kesehatan dan imunitas tubuh menjadi hal yang utama dan paling utama untuk terhindar dari virus covid-19. Tujuan atau manfaat dari pola hidup sehat tentunya untuk menjaga kesehatan tubuh supaya tidak mudah sakit. Tapi menerapkan pola hidup sehat memiliki beberapa tujuan juga, misalnya; untuk mendapatkan kesehatan jasmani dan rohani dapat selalu terjaga dan supaya memiliki kesehatan mental yang stabil sehingga tidak mudah depresi ataupun stress.

Menurut Menkes (2020), yang perlu disadari benar adalah pentingnya menjaga kesehatan diri sendiri karena pencegahan tersebut adalah yang paling baik dan murah. Adapun langkah pencegahan dan menjaga diri dari Virus Corona adalah dengan menerapkan GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat). Pada awal 2020, dunia dikejutkan dengan mewabahnya pneumonia baru yang bermula dari Wuhan, Provinsi Hubei yang kemudian menyebar dengan cepat ke lebih dari 190 negara dan teritori. Wabah ini diberi nama coronavirus disease 2019 (COVID-19) yang disebabkan oleh *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2* (SARS-CoV-2). Penyebaran penyakit ini telah memberikan dampak luas secara sosial dan ekonomi. Masih banyak kontroversi seputar penyakit ini, termasuk dalam aspek penegakkan diagnosis, tata laksana, hingga pencegahan, (Susilo A, 2020). Ratusan ribu manusia terinfeksi dan ribuan lainnya meninggal dunia. Untuk di Indonesia sendiri pemerintah telah memberikan himbauan-himbauan kepada masyarakat dalam mengatasi wabah ini agar berjalan efektif dan efisien. Tetapi pada kenyataannya masih banyak masyarakat Indonesia yang tidak mengindahkan himbauan ini. (Buana, 2020)

Covid-19 atau sering disebut dengan virus corona merupakan keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit pada manusia, biasanya menyebabkan gangguan pernafasan mulai dari flu biasa sampai dengan penyakit yang serius hingga menyebabkan kematian. Berdasarkan artikel yang dikutip dari sellen salah satu dosen prodi teknologi pangan di ITERA menyampaikan bahwa: “di masa pandemi Covid-19, banyak masyarakat yang mencari informasi mengenai cara mencegah virus korona dan usaha meningkatkan kekebalan tubuh. Sejak kasus pertama pada 2 Maret 2020 di Indonesia, hingga kini terus terjadi peningkatan jumlah positif Covid-19. Pemerintah membentuk Gugus Tugas Percepatan Penanganan

Submitted : 9 Januari 2021 Accepted : 28 Januari 2021 Published : 30 Januari 2021

Covid-19 untuk menekan penyebarannya. Namun, sebagai individu, kita juga perlu berbuat sesuatu untuk mencegah penyebaran virus ini”.

Berdasarkan data dari Kemenkes RI (2020) sampai bulan Agustus 2020 data covid 19 di provinsi Nusa Tenggara barat adalah 2728 kasus, 2020 sembuh, dan 157 meninggal. Tentu saja hal ini merupakan angka yang tidak bisa dipandang sebelah mata oleh kita dan harus disikapi serius oleh kita semua. Berdasarkan data WHO, angka kematian dari infeksi Covid-19 lebih rendah dibandingkan dengan MERS, SARS, dan ebola. Namun, penyebaran pasien positif lebih cepat dibandingkan dengan Mers dan SARS, sehingga terjadi lonjakan jumlah penderita dalam waktu singkat. Korona yang memasuki tubuh akan menempel pada reseptor yang dikenal sebagai Angiotensin converting enzyme 2 (ACE2), kemudian virus menyuntikkan RNA-nya sehingga mengubah sel tubuh menjadi virus dan bereplikasi. Virus tersebut dapat merusak jaringan pada paru sehingga terjadi pembengkakan yang membuat kesulitan bernapas dan dapat terjadi Acute Respiratory Distress Syndrome yang mengakibatkan pasien meninggal. Selain pada paru-paru, corona juga dapat menginfeksi organ lain contohnya pada saluran pencernaan. Gejala yang ditimbulkan bergantung seberapa kuatnya sistem imunitas.

Untuk itu menjaga kesehatan serta membiasakan pola hidup sehat menjadi hal yang utama untuk dilakukan ditatanan kehidupan fase new normal ini, namun di wilayah perdesaan yang terbilang jauh dari perkotaan masih mengabaikan bagaimana berperilaku pola hidup sehat di masa pandemi, dikarenakan kurangnya pemahaman masyarakat tentang covid-19 baik dari gejala dan dampak yang akan terjadi pada dirinya. Maka tidaklah heran jika di sebagian wilayah masih belum menerapkan pola hidup sehat. Untuk itu mengedukasi pola hidup sehat merupakan salah satu cara untuk menjaga dan memberikan pemahaman kepada masyarakat baik dengan cara memberikan contoh pola hidup sehat maupun dengan cara memberikan gambaran tentang pentingnya menjaga pola hidup sehat lebih-lebih dimasa pandemi covid-19.

Dusun Keling Kalijaga Tengah merupakan salah satu dusun yang ada di Kecamatan Aikmel. Saat ini masyarakat masih kurang memahami mengenai pentingnya pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini bisa dilihat dari kebiasaan-kebiasaan yang dilakukan oleh masyarakat setempat, apalagi di masa pandemi ini. Masyarakat masih menganggap memakai masker bukanlah suatu keharusan, mencuci tangan dilakukan apabila mau makan saja tetapi jika bepergian keluar rumah dan pulang dari beraktivitas kegiatan mencuci tangan tidak lakukan. Oleh sebab itu edukasi pola hidup sehat melalui penyuluhan terhadap masyarakat setempat perlu dilakukan.

METODE PELAKSANAAN

Waktu pelaksanaan pengabdian masyarakat dilaksanakan selama tiga hari yaitu dari tanggal 15 – 18 September 2020 di Dusun Keling Desa Kalijaga Tengah, Kecamatan Aikmel. Pelaksanaan pada hari pertama adalah sosialisasi kepada masyarakat setempat mengenai kegiatan penyuluhan pola hidup sehat. Kegiatan ini dilakukan secara bertahap dan sistematis

Submitted : 9 Januari 2021 Accepted : 28 Januari 2021 Published : 30 Januari 2021

sesuai dengan waktu yang telah diagendakan. Pada hari kedua dilaksanakan kegiatan edukasi pemakaian masker, cuci tangan, dan senam. Hari ketiga pemberian informasi gizi melalui posyandu, dan hari terakhir dengan edukasi pentingnya lingkungan yang bersih dan sehat dengan melakukan pembersihan gang di lingkungan Ddusun Keling.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pembersihan Setiap Gang Rt/Rw Serta Edukasi Pola Hidup Sehat

Program ini kami laksanakan 1 minggu sekali setiap hari sabtu pagi sampe jam 11 siang, program ini kami laksanakan bersama dengan remaja masjid setempat yang ada di dusun Keling, Kalijaga tengah dengan tujuan membentuk lingkungan yang sehat sekaligus megedukasi pola hidup sehat dimasa pandemi. Setelah rutin dilakukannya kegiatan pembersihan maka selokan yang ada di setiap gang menjadi bersih dan tidak ada lagi masyarakat yang membuang sampah di selokan tersebut.

Menjaga Kesehatan Tubuh Dengan Senam Bersama

Mengingat pentingnya menjaga kesehatan fisik lebih-lebih imunitas tubuh, sehingga olahraga merupakan salah satu cara untuk menghindari serangan covid-19, maka kegiatan senam bersama ini dilakukan dua kali seminggu di alun-alun kantor desa kalijaga yaitu pada hari jum'at sore dan selasa sore

Edukasi Pemakaian Masker

Prosedur kegiatan pemakaian masker ini dilakukan hanya satu kali dengan kegiatan pembagian masker, di salah satu daerah terpencil di wilayah kec. aikmel. Masyarakat setelah mengetahui bahwa memakai masker merupakan hal yang sangat penting dilakukan sebagai salah satu pencegahan covid 19 akhirnya rajin memakai masker ke manapun mereka beraktivitas.

Edukasi cuci tangan,

Kegiatan ini dilakukan dengan melakukan sosialisasi serta cara mempraktikkan cuci tangan yang benar pada anak-anak. Setelah dilakukan edukasi mengenai cara cuci tangan yang benar, sekarang masyarakat jadi lebih paham dan melakukannya setiap hari dan bahkan setiap saat jika mereka keluar dan pulang lagi setelah beraktivitas. Bahkan di setiap gang mereka bergotong royong untuk membeli wadah sebagai tempat cuci tangan

informasi gizi lewat posyandu

Kebutuhan gizi masyarakat sangat penting untuk menjaga imunitas tubuh, sehingga saat acara posyandu, diselipkan informasi gizi seimbang untuk masyarakat. Dalam kegiatan posyandu selain membantu kader posyandu yang ada di desa, kami juga memberikan informasi mengenai pentingnya mengkonsumsi makanan-makanan yang bergizi sehingga dapat meningkatkan imunitas tubuh. Setelah diberikan penyuluhan mengenai gizi,

Submitted : 9 Januari 2021 Accepted : 28 Januari 2021 Published : 30 Januari 2021

masyarakat dusun setempat saat ini sudah mulai mengkonsumsi makanan bergizi. Untuk lebih jelasnya bisa dilihat pada gambar bawah ini



Submitted : 9 Januari 2021 Accepted : 28 Januari 2021 Published : 30 Januari 2021

PEMBAHASAN

Tidak sedikit orang menunggu waktu tepat untuk menerapkan gaya hidup sehat. Padahal sebenarnya, waktu yang paling tepat adalah sesegera mungkin dan selama mungkin. Gaya hidup sehat sebaiknya dilakukan terus-menerus dan tidak berjeda agar hidup senantiasa lebih baik. Gaya hidup sehat adalah cara kita menjalani guna menurunkan resiko terkena penyakit. Memang tidak semua penyakit dapat dicegah, tetapi sebagian besar penyakit kronis atau penyakit penyebab kematian seperti jantung koroner dan kanker, bisa kita hindari dengan menerapkan aya hidup sehat (Alodokter, 2020)

Begitu juga halnya dengan masyarakat Dusun Keling Desa Kalijaga Tengah. Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan penulis pola hidup sehat sudah diterapkan di wilayah desa kalijaga tengah kec.Aikmel. Hal ini dapat dilihat dari aktivitas masyarakat setempat yang mulai menerapkan pola hidup sehat. Mulai dari rutusnya masyarakat membersihkan selokan yang ada di tiap RT, rutin melakukan olahraga, memakai masker tiap mereka beraktivitas di luar rumah serta rajin mencuci tangan setelah melakukan aktivitas mereka. Ini berarti bahwa kesadaran masyarakat setempat mengenai pentingnya penerapan pola hidup sehat sudah bagus.

Pola hidup sehat yang yang dilakukan secara konsisten dan tepat dapat membantu tubuh terlindungi dari segala jenis penyakit. Asupan makanan menjadi salah satu faktor yang bisa meningkatkan metabolisme berjalan lebih maksimal. Saat memperoleh makanan bergizi, tubuh akan menerima nutrisi secara merata. Ini tentu dapat memicu semua organ tubuh bisa berjalan dengan lebih maksimal. Jika rutin dilakukan, maka tubuh akan lebih sehat dan benar-benar terbebas dari beragam penyakit berbahaya terutama di masa pandemi ini.(Meva,2020)

Seperti kita ketahui bersama bahwa penularan virus corona dapat melalui droplet atau percikan yang dikeluarkan pada saat kita batuk atau bicara. Penularan terjadi ketika percikan terhirup orang lain yang ada di sekitar. Oleh karenanya, masker dibuat untuk melindungi dari droplet yang di dikeluarkan oleh orang lain agar tidak masuk ke hidung dan mulut kita ataupun sebaliknya, agar droplet kita tidak mengenai orang lain karena kita tidak tahu kita atau lawan bicara kita yang sedang menjadi pembawa virus.

Sesuai dengan anjuran Kementerian Kesehatan RI, masyarakat disarankan untuk memakai masker kain ketika harus bepergian ke luar rumah, misalnya saat harus bekerja atau membeli kebutuhan bulanan. Masker kain tetap dapat menghalau sebagian percikan air liur (droplet) yang keluar saat berbicara, menghela napas, ataupun batuk dan bersin. Jadi jika digunakan dengan benar, masker ini tetap dapat mengurangi penyebaran virus Corona di masyarakat, terutama dari orang yang terinfeksi virus namun tidak memiliki gejala apa pun.(Kemenkes, 2020)

Menggunakan masker sangat efektif dalam pencegahan virus corona. Selain itu, cuci tangan juga sama pentingnya dengan memakai masker. Untuk saat ini pemerintah sangat gencar untuk mengkampanyekan pemakaian masker, mulai dari sanksi sosial hingga materi.

KESIMPULAN

Pelaksanaan program edukasi pola hidup sehat dimasa pendemi covid 19 ini merupakan salah satu program atau kegiatan selama pelaksanaa magang dan KKN fase new normal yang dilaksanakan selam kurang lebih 2 bulan dengan beberapa agenda

Submitted : 9 Januari 2021 Accepted : 28 Januari 2021 Published : 30 Januari 2021

diantaranya:Pembersihan Setiap Gang Rt/Rw, Menjaga Kesehatan Tubuh Dengan Senam Bersama,Edukasi Pemakaian Masker,Di harapkan dengan pelaksanaan edukasi pola hidup sehat ini masyarakat bisa menetapkan pola hidup sehat dalam keseharian mereka,baik yang tinggal di perdesunan maupun yang tinggal di perkotaan.

Oleh karena itu pelaksanaan edukasi pola hidup sehat ini dilaksanakan dengan berbagai kegiatan yang sesuai dengan yang dibutuhkan dusun tersebut seperti salah satu dusun yang belum mengetahui bahaya virus covid-19 sehingga dilakukan edukasi pemakaian masker dan pentingnya cuci tangan setelah melakukan aktivitas dan disertai dengan pemberian tips-tips pola hidup sehat secara merata di tempat edukasi. Maka dengan komitmen yang tinggi dari semua pihak akan benar-benar membantu meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan di masa covid-19.

DAFTAR PUSTAKA

- Buana, Dana Riksa, "Analisis Perilaku Masyarakat Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Virus Corona (Covid-19) dan Kiat Menjaga Kesejahteraan Jiwa,"** Salam: Jurnal Sosial dan Budaya Syar-i, Volume 7, No. 3 (2020).
- BNPB BNPB. (2020, Apr 6). *Situasi Virus Corona*. Tersedia di <https://www.covid19.go.id/situasi-virus-corona/>
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 2010. *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Rumah Tangga*. Jakarta: Depkes RI; 2010
- Handayani, D.,Hadi, D.R., Isbaniah,F., Burhan,E., & Agustin,H. 2020. Penyakit Virus Corona 2019.** Jurnal Respirlogi Indonesia, 40(2), 119-129
- Kemendes RI. (2020, August 31). *Situasi Terkini Perkembangan Novel Corona virus (Covid 19)*. Retrieved from <https://covid19.kemkes.go.id/situasi-infeksi-emerging/info-corona-virus/situasi-terkini-perkembangan-corona-virus>
- Kementerian Kesehatan, Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat. (2017, Des 1). *Gerakan Masyarakat Hidup Sehat*. Tersedia di <http://promkes.kemkes.go.id/germas>
- Kementerian Kesehatan, Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat. (2020, Januari 28). *Cegah Virus Corona, Jaga Kesehatan dengan GERMAS*. Tersedia di <http://promkes.kemkes.go.id/cegah-virus-corona-jaga-kesehatan-dengan-germas>
- Kementerian Kesehatan, Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat. (2020, Juni 19) *Menuju Adaptasi Kebiasaan Baru*. Tersedia di <http://promkes.kemkes.go.id/menuju-adaptasi-kebiasaan-baru>
- Lestari, T. 2015. *Kumpulan Teori untuk Kajian Pustaka Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika

Submitted : 9 Januari 2021 Accepted : 28 Januari 2021 Published : 30 Januari 2021

Mbembu, L. 2014. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Anak Usia 7-10 Tahun.
Journal of Pediatric Nursing Vol I (3), pp. 115-118, Juli, 2014 Available online at <http://library.stikesnh.ac.id> ISSN 2354-726X

Mulyadi. 2015. *Upaya Meningkatkan Kesehatan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada

Merry. 2020. COVID-19 diakses 21 September 2020 dari www.alodokter.com/covid-19

Meva, N. (2020, Mei 3). *Gaya Hidup Sehat*. Tersedia di <https://www.alodokter.com/gaya-hidup-sehat-bisa-anda-mulai-sekarang>

Susilo A, Rumende CM, Pitoyo CW, Santoso WD, Yulianti M, Sinto R, et al. Corona virus Disease 2019 : Tinjauan Literatur Terkini Corona virus Disease 2019 : Review of Current Literatures. 2020;7(1):45–77.

Syafrida, Hartati R, 2020, Bersama Melawan Virus Covid 19 di Indonesia, Salam: Jurnal Sosial dan Budaya Syar-I, Vol 7 No. 6 (2020)

Wahyudi, AMK. (2020, Oct 8). *Pentingnya Menggunakan Masker di Masa Pandemi*. Retrieved from <https://www.rsuهرانibu.co.id/pentingnya-menggunakan-masker-dimasa-pandemi>

Yunus, N.R.; Rezki, Annissa. "Kebijakan Pemberlakuan Lock Down Sebagai Antisipasi Penyebaran Corona Virus Covid-19," Salam: Jurnal Sosial dan Budaya Syar-i, Volume 7, No. 3 (2020).