

## Penerapan Pola Hidup Sehat Untuk Mengurangi Penyebaran Covid-19 di Kecamatan Kedopok Kota Probolinggo

**Renny Augustina**

Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi

Universitas Panca Marga

Email : [rennyaugustina@upm.ac.id](mailto:rennyaugustina@upm.ac.id)

### ABSTRAK

Penyebaran virus covid-19 meningkat semakin cepat melalui tetesan air liur atau keluar dari hidung ketika orang yang terinfeksi batuk atau bersin. Akan tetapi, masih sangat minim pemahaman dan kesadaran masyarakat untuk mematuhi protokol kesehatan saat beraktivitas di luar rumah. Oleh karena itu, perlu dilaksanakan upaya peningkatan pemahaman covid-19 dan pentingnya meningkatkan kepatuhan pelaksanaan protokol kesehatan untuk penanggulangannya. Didasarkan pada hal tersebut, penulis melakukan kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) Tematik UPM Era Covid-19. Kegiatan yang dilaksanakan dengan cara penanggulangan melalui program yang telah disiapkan dalam rangka menghambat penyebaran covid-19 di wilayah kecamatan Kedopok kota Probolinggo. Pada program KKN ini dilakukan program seperti pembagian handsanitizer dan masker, penanaman pohon dan toga, senam bersama dan pembuatan jamu herbal serta edukasi protokol kesehatan di beberapa kelurahan yang ada di kecamatan Kedopok kota Probolinggo. Sebagai hasil dari pelaksanaan KKN ini, telah dibuat dan disalurkan sebanyak 25 masker, 90 botol handsanitizer, 2 banner edukasi, 50 stiker edukasi serta 6 liter cairan disinfektan kepada masyarakat di wilayah kecamatan Kedopok kota Probolinggo.

**Kata Kunci:** Covid-19, KKN UPM, Pola Hidup Sehat

### ABSTRACT

*The spread of the Covid-19 virus is increasing faster through droplets of saliva or coming out of the nose when an infected person coughs or sneezes. However, there is still very little understanding and awareness of the public to comply with health protocols when doing activities outside the home. Therefore, it is necessary to carry out efforts to increase understanding of Covid-19 and the importance of increasing compliance with the implementation of health protocols to overcome Covid-19. Based on these problems, the authors carry out community service activities in the form of UPM Thematic Real Work Lecture (KKN) in the Covid-19 Era. Activities carried out by means of countermeasures through programs that we have been prepared in order to prevent the spread of Covid-19 in the Kedopok sub-district, Probolinggo city. In this KKN program, programs such as the distribution of handsanitizers and masks, planting trees and toga, joint exercise and making herbal medicine and education on health protocols in several villages in the Kedopok sub-district, Probolinggo city are carried out. As a result of the implementation of this Community Service Program, 25 masks, 90 bottles of handsanitizer, 2 educational banners, 50 educational stickers and 6 liters of disinfectant liquid have been made and distributed to people in the Kedopok sub-district, Probolinggo.*

**Keywords:** Covid 19, Healthy Life, KKN UPM

**Submitted : 1 September 2021    Direvisi : 14 Oktober 2021    Diterima : 1 November 2021**

### PENDAHULUAN

Pada permulaan tahun 2020, dunia digemparkan dengan merebaknya jenis virus baru yaitu corona virus (SARS-CoV-2) dan penyakit yang disebabkan virus tersebut dikenal dengan sebutan *corona virus disease* 2019 (COVID-19). Asal-muasal virus ini adalah dari wilayah Wuhan, Tiongkok. Virus ini ditemukan

pada akhir bulan Desember tahun 2019. Covid-19 menginfeksi saluran pernapasan manusia dan bersifat sensitif terhadap panas dan secara efektif dapat di-inaktifkan oleh cairan disinfektan yang mengandung khlorin. Gejala umum yang ditimbulkan dari virus ini berupa demam, batuk dan sulit untuk bernapas. Sindrom klinik terbagi menjadi tanpa komplikasi, pneumonia ringan dan pneumonia berat. (Yuliana, 2020)

*Corona Virus* (Covid-19) merupakan suatu bentuk kelompok virus yang bisa mengakibatkan timbulnya penyakit pada hewan maupun manusia (Mulyani, 2020). Beberapa jenis virus corona diketahui dapat mengakibatkan infeksi pada saluran pernapasan manusia yang dimulai dari munculnya batuk hingga pilek. Penyebaran virus corona di Indonesia sampai saat ini diketahui masih cukup tinggi, terutama di Provinsi Jawa Timur. Sehingga semua kegiatan harus dilaksanakan di dalam rumah, mulai dari aktivitas belajar, bekerja sampai semua aktivitas yang biasanya dilaksanakan di luar rumah saat ini terpaksa mesti dilaksanakan secara daring dan tetap di dalam rumah, karena pandemi ini belum juga akan berakhir.

Penyebab kasus penyebaran Covid-19 di Indonesia makin merebak adalah karena nihilnya perasaan adanya krisis (sense of crisis) yang mengancam, selain itu ketidakacuhan atau ketidakpatuhan warga atas himbauan pemerintah. Dampaknya, upaya penanganan menjadi tersendat karena tidak didukung oleh masyarakat luas. (Agustino, 2020) Dalam hal untuk mengatasi kondisi ini, pihak pemerintah telah melaksanakan serangkaian tindakan seperti menutup semua lokasi yang berpotensi menimbulkan kerumunan orang banyak, seperti sekolah, acara/kegiatan yang mendatangkan banyak orang dan tempat hiburan dengan cara penetapan status PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar). Selain itu, cara agar dapat mencegah penularan dan juga penyebaran virus tersebut, adalah dengan menjaga kebersihan lingkungan dengan cara menyemprotkan cairan disinfektan dan melakukan 3 M (mencuci tangan, memakai masker, dan menjaga jarak). Keikutsertaan masyarakat dalam menangani penyebaran virus ini sangat diperlukan.

Walaupun pihak pemerintah terkait sudah melaksanakan bermacam cara untuk mengatasi lajunya penyebaran virus ini, penambahan banyaknya kasus positif Covid-19 di wilayah Indonesia makin meningkat. Hal tersebut dikarenakan kurangnya pengetahuan yang dimiliki terkait pandemi serta rendahnya tingkat kesadaran dari masyarakat dalam

pengecambahan penyebaran Covid-19, sehingga penanganan kurang maksimal di Indonesia. Dari wilayah pusat sampai wilayah yang terbawah, yaitu desa (kampung). Hal ini sangat berbahaya karena penyebaran Covid-19 sangat rentan cara menularnya yaitu bisa melalui mata, hidung, dan mulut (WHO, 2020).

Keadaan situasi masyarakat di kecamatan Kedopok sangat ramai, khususnya daerah Jrebeng Lor dan daerah kelurahan Kedopok. Di daerah tersebut dapat sangat ramai karena terdapat pasar untuk orang-orang berbelanja kebutuhan sehari-hari dan juga pasar buah yang baru saja ditempatkan di utara sekolah SMKN 1 Kota Probolinggo. Para penjual sebagian besar tidak menerapkan protokol kesehatan yang telah ditentukan pemerintah. Jarak antar penjual dan pembeli sangat dekat dan juga tidak disediakan tempat untuk mencuci tangan. Tidak hanya itu pada daerah Taman Ruang Terbuka Hijau Kedopok masih terdapat sampah yang berserakan dan bisa menimbulkan bau/aroma tidak sedap sehingga membuat para pengguna jalan dan warga sekitarnya merasa tidak nyaman.

Kegiatan Program KKN Universitas Panca Marga Probolinggo yang menjadi bagian dari masyarakat akademis dalam meminimalisir penyebaran Covid-19, juga harus berperan aktif dalam penerapan pola hidup sehat pada masyarakat kecamatan Kedopok kota Probolinggo. Kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) yang dibagi menjadi beberapa wilayah Kota dan Kabupaten Probolinggo tahun akademik 2019/2020, melibatkan mahasiswa dan dosen sebagai Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) dengan harapan agar dapat mengurangi tingkat penyebaran Covid-19.

Berdasarkan pada kondisi dan uraian di atas, maka penulis tertarik untuk melaksanakan program KKN dengan memberikan pengarahan serta pencegahan penyebaran virus ini di beberapa kelurahan yang berada di kecamatan Kedopok kota Probolinggo. Dalam hal ini melakukan penanggulangan Covid-19 melalui beberapa program dan kegiatan dalam upaya untuk pencegahan penyebaran serta penularan Covid-19. Dalam mencegah penularan dan

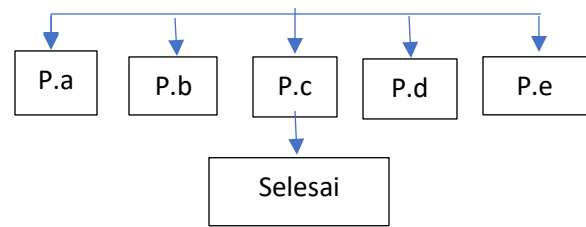
penyebaran Covid-19 ini, kami mengedukasi masyarakat melalui pemberian pemahaman tentang bahaya Covid-19, seperti pembagian masker, handsanitizer, penanaman pohon dan tanaman obat keluarga (toga). Selain untuk membantu masyarakat dalam upaya membasmi Covid-19, maka dilaksanakan penyemprotan disinfektan secara rutin di lingkungan wilayah kecamatan Kedopok dan di beberapa kelurahan yang ada di kecamatan Kedopok.

**METODE**

Berdasarkan kondisi yang ada di lokasi kegiatan KKN kecamatan Kedopok kota Probolinggo tersebut, metode yang dipergunakan adalah: 1. pendidikan masyarakat melalui edukasi pelaksanaan program KKN kepada masyarakat mengenai pentingnya mengikuti aturan protokol kesehatan dalam penanggulangan Covid-19, 2. difusi iptek, dengan melakukan kegiatan pembuatan produk minuman herbal berupa minuman tradisional sinom..

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Program KKN dilaksanakan dengan penerapan protokol kesehatan yang telah ditetapkan pemerintah yaitu *work from home* dan *social distancing* (Nurhalimah 2020). Sedangkan untuk macam program yang akan dilaksanakan adalah memberikan edukasi kepada masyarakat terhadap penanggulangan Covid-19. KKN dilaksanakan mulai tanggal 20 Januari- 20 Februari 2021. Rincian kegiatan Program KKN UPM di kecamatan Kedopok era Covid-19 yang dilakukan dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 1. Alur kegiatan KKN

Keterangan:

- P.a = pembagian masker dan handsanitizer
- P.b = penyemprotan disinfektan
- P.c = penanaman toga dan pohon cemara
- P.d = pembuatan minuman herbal sinom
- P.e = kegiatan senam bersama

Berdasarkan pada latar belakang permasalahan yang telah disebutkan, program KKN yang dilakukan dapat diuraikan seperti yang ada di tabel berikut ini:

Tabel 1. Program KKN

No	Permasalahan	Bentuk Kegiatan
1	Kurangnya kesadaran akan pentingnya pemakaian masker di luar rumah	Pembagian masker di pasar Piyeng, pasar buah, dan kepada masyarakat
2	Kurangnya memahami penerapan pola hidup sehat	Pemberian edukasi penerapan pola hidup sehat
3	Kurangnya upaya yang dilakukan untuk mencegah penyebaran Covid-19	Penyemprotan disinfektan di lokasi yang telah ditentukan
4	Kurangnya pemanfaatan lahan yang ada untuk tanaman obat keluarga	Penanaman pohon cemara dan tanaman obat keluarga di Jrebeng Kulon
5	Keterbatasan pemanfaatan tanaman obat keluarga untuk	Pembuatan minuman herbal sinom di Sumber Wetan

	peningkatan imun tubuh	
6	Kurangnya edukasi tentang pentingnya protokol kesehatan	Melakukan pembagian handsanitizer kepada masyarakat

Kegiatan yang dilakukan dalam program KKN, ditujukan agar masyarakat mengetahui tata cara penanggulangan Covid-19 yang tepat. Pada pelaksanaan KKN ini bertempat di wilayah kecamatan Kedopok, kota Probolinggo. Kegiatan ini dilakukan dengan tetap menerapkan protokol kesehatan. Kegiatan ini berfokus pada penggunaan alat protokol kesehatan yaitu, pada saat melakukan kegiatan selalu memakai masker dan menyiapkan handsanitizer. Beberapa bentuk kegiatan berkaitan dengan pencegahan penyebaran Covid-19 lainnya, adalah melakukan penyemprotan disinfektan, penanaman pohon cemara dan tanaman obat keluarga (toga), pembuatan minuma herbal (sinom), senam bersama dengan warga & staff kecamatan Kedopok.

Berikut ini merupakan bentuk program kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di kecamatan Kedopok antara lain yaitu :

**a. Pembagian masker**

Kegiatan pembagian masker kepada pedagang pasar dan masyarakat, dikarenakan kurangnya kesadaran diri akan pentingnya pemakaian masker. Kegiatan pembagian masker dilakukan kepada pedagang pasar Piyeng, pasar buah Mastrip dan masyarakat sekitarnya, sebagai upaya untuk mengurangi penyebaran virus Covid-19. Sebanyak 25 masker telah dibagikan kepada masyarakat tersebut.



Gambar 2 Pembagian Masker di Pasar Buah



Gambar 3 Pembagian Masker di Pasar Tradisional

**b. Edukasi penerapan pola hidup sehat**

Munculnya wabah penyakit Covid-19 mendorong pentingnya untuk memberikan edukasi dan penyadartahuan pentingnya pola hidup bersih dan sehat. Masyarakat perlu diberikan pengetahuan mengenai penularan dan cara pencegahan Covid-19, agar penyebarannya bisa ditekan. (Sulaeman dan Supriadi, 2020) Edukasi penerapan pola hidup sehat di kecamatan Kedopok yang kami lakukan adalah melakukan kegiatan bersih-bersih dan senam sehat. Diharapkan hal ini dapat meningkatkan imunitas tubuh masyarakat Kecamatan Kedopok dan sekitarnya. Pada kesempatan ini pula dibagikan sebanyak 50 stiker edukasi pola hidup sehat kepada masyarakat berikut pemasangan banner edukasi sebanyak 2 banner, pada saat pelaksanaan kegiatan senam dan bersih-bersih.



Gambar 4 Kegiatan Senam Bersama

**c. Penyemprotan disinfektan**

Salah satu pencegahan virus covid 19, baik di rumah dan lingkungan sekitarnya yaitu dengan menjaga kebersihan lingkungan dengan cara penyemprotan cairan disinfektan. Kegiatan ini dilaksanakan di daerah Jrebeng Kulon dan sekitarnya. Pada kegiatan ini sebanyak 6 liter

cairan disinfektan telah disediakan untuk pelaksanaannya.



Gambar 5 Penyemprotan Disinfektan

#### d. Penanaman tanaman toga

Penanaman tanaman toga memberikan banyak keuntungan, dan juga memberikan khasiat sebagai obat. Masih banyak orang yang menggunakan obat tradisional untuk menyembuhkan beberapa jenis penyakit. Salah satu kegiatan yang dapat menunjang keperluan ini adalah dengan menanam tanaman obat keluarga di lingkungan tempat tinggalnya.



Gambar 6 Penanaman Tanaman Toga

#### e. Pembuatan Minuman Herba

Banyak cara untuk menjaga daya tahan tubuh agar bisa tetap sehat di saat pandemi seperti saat ini. Sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan imun tubuh, salah satunya adalah membuat minuman herbal dari tanaman toga. Selain bahan-bahannya mudah didapatkan, minuman herbal (sinom) juga bisa dibuat sendiri di rumah, sehingga bisa dikonsumsi sehari-hari.



Jurnal Abdi Panca Marga Masyarakat  
<https://doi.org/10.30605/abdi-panca-marga.v2i2.11>

Gambar 7 Proses Pembuatan Minuman Herbal

#### f. Pembagian Handsanitizer

Pada kegiatan pembagian *handsanitizer*, telah disediakan sebanyak 90 botol kecil untuk dibagikan. *Handsanitizer* dibagikan kepada masyarakat yang beraktivitas di luar rumah, mengingat sebagai salah satu antisipasi jika lupa atau tidak bisa mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir.

### KESIMPULAN

Kegiatan KKN di wilayah kecamatan Kedopok kota Probolinggo yang telah berjalan selama kurang lebih satu bulan, dari tanggal 20 Januari- 20 Pebruari 2021, telah berhasil dan selesai dilaksanakan. Kegiatan program KKN kecamatan Kedopok dilakukan untuk memberikan edukasi mengenai pencegahan Covid-19 dan pentingnya penggunaan protokol kesehatan guna menanggulangi penyebaran Covid-19. Dalam rangka untuk menunjang upaya pencegahan penyebaran Covid-19, kegiatan yang telah dilakukan adalah: pembagian masker, pembuatan dan pembagian *handsanitizer*, penyemprotan disinfektan, penanaman tanaman obat keluarga (toga) dan penanaman pohon cemara, pembuatan jamu herbal berupa sinom sebagai wujud penerapan pola hidup sehat yang bisa diterapkan di lingkungan masyarakat.

Sebagai bentuk kepedulian kami terkait pandemi virus Covid-19, kegiatan KKN juga memberikan himbauan dan pemberitahuan mengenai bahaya virus Covid-19 dengan cara memasang banner atau spanduk di setiap daerah yang rawan dengan Keramaian dan sering terjadi adanya kumpulan masyarakat seperti pasar buah, pasar tradisional, dan tempat keramaian lainnya. Sehingga dengan diadakannya kegiatan ini, dapat ditanamkan kepada masyarakat betapa pentingnya menjaga kesehatan dan menerapkan protokol kesehatan yang telah dihimbau oleh pemerintah dalam upaya untuk mengatasi penyebaran virus Covid-19 agar tidak semakin meluas.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Syukur Alhamdulillah kegiatan KKN di era Covid-19 ini telah dapat dilaksanakan dengan aman dan lancar. Hal tersebut tidak luput dari kerja sama dan bantuan dari berbagai pihak yang sudah mendukung pelaksanaan program KKN ini. Pernyataan terima kasih disampaikan kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Ir. H.R. Abdul Haris, M.M., selaku Rektor UPM Probolinggo
2. Bapak Imam Cahyadi, S.Sos., M.Si., selaku kepala Kecamatan Kedopok
3. Seluruh kepala Kelurahan yang ada di wilayah kecamatan Kedopok
4. Masyarakat kecamatan Kedopok.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Agustino, L. (2020). Analisis Kebijakan Penanganan Wabah COVID-19 : Pengalaman Indonesia. *Jurnal Borneo Administrator*. Volume 16 (2) bulan Agustus 2020.  
<https://doi.org/10.24258/jba.v16i2.685>
- Mulyani, W. (2020). Edukasi Covid 19 Melalui Program KKN UNS Untuk Mewujudkan Desa Kedungwinangun Sigap, Cerdas Dan Sehat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat UNS*. Juli 2020 Volume 1 (1)  
DOI:10.13140/RG.2.2.35040.51206
- Nurhalimah, N. (2020). Upaya Bela Negara Melalui Sosial Distancing Dan Lockdown Untuk Mengatasi Wabah Covid-19 (*Efforts to Defend the Country Through Social Distancing and Lockdown to Overcome the COVID-19 Plague*). April 2020.  
<http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3576405>
- Sulaeman, S.& Supriadi S. (2020). Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Desa Jelantik Dalam Menghadapi Pandemi Corona Virus Diseases-19 (Covid-19). *Jurnal Pengabdian UNDIKMA volume 1 (1) Mei 2020*. P. 12-17.  
DOI:10.33394/jpu.v1i1.2548
- WHO. (2020) 'WHO announces COVID-19 outbreak a pandemic' *World Health Organization Regional Office for Europe*. Diunduh dari:  
<http://www.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/news/news/2020/3/who-announces-covid-19-outbreak-a-pandemic> tanggal 09 Pebruari 2021
- Yuliana. (2020). Corona Virus Diseases (Covid-19): Sebuah tinjauan literature. *Wellness And Healthy Magazine*. Volume 2 (1) February 2020. P. 187-192 Diunduh dari :  
<https://wellness.journalpress.id/wellness/article/view/21026/pdf> tanggal 09 Pebruari 2021
- Sulaeman, S., & Supriadi, S. (2020). Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Desa Jelantik Dalam Menghadapi Pandemi Corona Virus Diseases-19 (Covid-19). *Jurnal Pengabdian UNDIKMA*, 1(1)