

MODIFIKASI GAYA HIDUP PADA MASA PANDEMI COVID-19 BERSAMA APARAT DESA TATAH LAYAP

Saftia Aryzki*, Riza Alfian
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ISFI Banjarmasin

Email* : saftiaaryzki@stikes-isfibjm.ac.id

ABSTRAK

Permasalahan yang terjadi sekarang adalah terus meningkatnya penderita yang terinfeksi virus covid 19 di Indonesia maupun di dunia. Daerah Kalimantan Sendiri merupakan daerah yang menduduki 10 provinsi dengan peningkatan angka terpapar Covid-19 paling besar. Hal tersebut sangat dipengaruhi oleh penerapan protokol kesehatan. Dalam penerapan protokol kesehatan salah satunya dengan modifikasi gaya hidup dimasa pandemi sekarang ini. Modifikasi gaya hidup ini dilakukan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatannya, mencegah resiko terjadinya penyakit serta berperan aktif dalam gerakan kesehatan masyarakat, terutama untuk aparat desa sebagai model dari pergerakan masyarakat di desa. Adapun kegiatan yang dilakukan berupa pemberian informasi kepada aparat desa tentang akan dilaksanakan kegiatan penyuluhan tentang modifikasi gaya hidup dimasa pandemi. Hasil penyuluhan diketahui masyarakat memahami akan pentingnya modifikasi gaya hidup dan indikator-indikator dalam meningkatkan kesehatan.

Kata Kunci: Modifikasi gaya hidup, pandemi

ABSTRACT

The problem that is happening now is the increasing number of sufferers infected with the Covid 19 virus in Indonesia and in the world. South Kalimantan is an area that occupies 10 provinces with the largest increase in the number of exposed to Covid-19. This is greatly influenced by the implementation of health protocols. In implementing health protocols, one of them is by modifying the lifestyle during the current pandemic. This lifestyle modification is carried out to maintain and improve their health, prevent the risk of disease and play an active role in the public health movement, especially for village officials as a model for community movement in the village. The activities carried out were in the form of providing information to village officials about counseling activities about lifestyle modifications during the pandemic. The results of the counseling are known to the public that they understand the importance of lifestyle modifications and indicators in improving health.

Keywords: Lifestyle modification, pandemic

PENDAHULUAN

COVID-19 telah mengubah banyak rutinitas harian dengan cara yang tidak diantisipasi siapa pun. Kini banyak orang yang terpaksa harus lebih banyak berada di rumah untuk meminimalkan risiko penularan. Namun, terisolasi dan berada di rumah dapat meningkatkan godaan untuk meninggalkan gaya hidup sehat. Seperti misalnya kurang memperhatikan asupan makanan yang masuk karena terlalu banyak makan camilan, junk food, dan makanan berkualitas rendah yang hanya memberikan kepuasan instan untuk lidah. Selain itu, aktivitas fisik pun berkurang karena aktivitas hanya di rumah saja.¹

Perubahan gaya hidup yang belum pernah terjadi sebelumnya ini, ada potensi normalisasi gaya hidup yang tidak sehat. Padahal, menjaga tubuh tetap fit dan sehat selama pandemi adalah hal yang sangat penting untuk menghindarkan diri dari berbagai penyakit.⁶

Saat pandemi COVID-19 melanda, semua orang terpaksa berhenti dari kesibukan duniawinya untuk berdiam diri di rumah. Tanpa sadar, kejadian ini membuat banyak

orang memikirkan tentang dunia dan kerusakan di dalamnya, sehingga banyak yang menganggap bahwa situasi ini menjadi saat yang tepat untuk kembali ke alam. Salah satu caranya adalah dengan menerapkan gaya hidup berkelanjutan.⁴

Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk memberikan informasi modifikasi gaya hidup dimasa pandemi.

METODE PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Metode pelaksanaan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah : (a) Pengukuran tingkat pengetahuan keluarga tentang pencegahan stroke berulang. (b) Pemberian edukasi kepada aparat desa tentang modifikasi gaya hidup dimasa pandemi melalui leaflet dan video. (c) Memberikan pelatihan Gerakan Sehat pernafasan melalui Video.⁵

Kegiatan dilakukan pada hari Jum'at tanggal 13 November 2020 di Balai Desa Tatah Layap yang dilakukan secara virtual. Khalayak sasaran adalah aparat desa Tatah Layap sebanyak 28 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut merupakan hasil dilaksanakan pengabdian masyarakat yang telah



Gambar 1. Pengabdian Kepada Masyarakat

Ada beberapa gaya hidup sehat yang wajib diterapkan selama pandemi, antara lain:

1. Tetap Aktif

Pusat kebugaran mungkin tidak buka, tetapi ada banyak alternatif aman untuk melakukan aktivitas fisik tanpa bertentangan dengan protokol kesehatan. Misalnya adalah senam aerobik yang bisa dilakukan di rumah. Hal penting lainnya yang perlu dipertimbangkan adalah menghindari keramaian tidak

berarti menghindari alam. Jalan kaki atau jogging di luar ruangan yang tidak ramai orang juga dianggap relatif aman. *Push-up*, *sit-up*, *jumping-jack*, dan lebih banyak latihan fisik adalah cara yang bagus untuk menjaga kebugaran selama pusat kebugaran masih tutup.³

Namun, jika habis berolahraga di luar ruangan, bepergian, atau bahkan sekadar habis belanja bulanan, segera bersihkan tubuh untuk

meminimalisir penularan virus corona. Virus SARS-CoV-2 ini tak kasat mata. Jadi, cara terbaik untuk mencegahnya adalah segera mandi dan berganti pakaian usai bepergian dari luar rumah.⁸

2. Tidur yang Cukup

Tidur yang nyenyak sangat penting untuk kesehatan secara keseluruhan. Menurut U.S. *National Institutes of Health* menjelaskan bahwa tidur pada gilirannya dapat memengaruhi sistem pertahanan tubuh. Meski jumlah tidur yang dibutuhkan untuk kesehatan yang baik dan kinerja optimal sebagian besar tergantung pada individu, para ahli merekomendasikan orang dewasa usia 18-60 tahun untuk tidur tujuh jam atau lebih per malam.⁶

3. Menjaga Asupan Makanan

Mempraktikkan disiplin diri dan menghindari "makan secara emosional" karena stres yang mungkin terkait dengan perubahan selama pandemi COVID-19 sangatlah penting. Menurut ahli, makanan utuh seperti sayuran hijau tua, buah-

buah, dan kacang-kacangan sarat dengan vitamin, serat, dan mineral. Biasakan untuk lebih banyak makan makanan bergizi yang tinggi vitamin dan hindari makanan olahan.⁴

4. Perawatan Diri

Luangkan waktu untuk merawat diri sendiri. Bersikaplah suportif dan sarankan hal yang sama untuk orang-orang terdekat. Lakukan meditasi, relaksasi, habiskan waktu berkualitas bersama keluarga, atau perawatan pribadi untuk meningkatkan kesehatan secara keseluruhan. Cara ini juga bisa efektif untuk mengatasi stres dan kecemasan selama pandemi. Kesehatan tak akan jadi optimal jika kesehatan fisik dan mental tidak seimbang.⁹

5. Rawat Kondisi Kesehatan

Kondisi kronis seperti hipertensi, diabetes, asma dan banyak lainnya harus diawasi dengan minum obat sesuai resep.

Materi yang kedua dilakukan dengan Gerakan Sehat pernafasan melalui Video. Salah satu diantara modifikasi gaya hidup dimasa pandemi ini adalah dengan

melakukan aktivitas fisik. Melakukan aktivitas fisik yang tepat dan teratur maka kebugaran jasmani akan terbentuk. Menurut Suharjana (2013: 3) Kebugaran jasmani berasal dari bahasa Inggris *Physical Fitness*. Selain itu kebugaran jasmani sering juga disebut dengan kesegaran jasmani. Kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kesanggupan seseorang untuk menjalankan hidup sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki kemampuan untuk mengisi pekerjaan ringan lainnya. Sedangkan menurut Sudrajat kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam melakukan aktifitas keseharian tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih mempunyai cadangan sisa tenaga untuk melakukan aktifitas yang lain.^{8,9}

Pada kegiatan penyuluhan meskipun ditemui beberapa kendala dalam penyampaian materi tetapi masyarakat terlihat begitu antusias, bahkan mereka begitu banyak bertanya tentang materi yang disampaikan.⁵

Penyuluhan berjalan dengan baik dan terlihat dengan tercapainya tujuan dari penyuluhan, yaitu aparat

desa memahami tentang pentingnya modifikasi gaya hidup dimasa pandemi melalui tanya jawab yang dilakukan setelah penyampaian materi. Selain itu juga modifikasi gaya hidup sebagian besar masyarakat dapat mengulangi dan menjawab pertanyaan seputar materi-materi yang telah disampaikan. Kemudian kegiatan ditutup dengan pemberian doorprize pada peserta penyuluhan yang dapat menjawab pertanyaan yang diberikan.

KESIMPULAN

Dari hasil kegiatan yang telah dilakukan dapat disimpulkan aparat desa mampu memahami akan pentingnya melakukan modifikasi gaya hidup dimasa pandemi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Diberikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat STIKES ISFI Banjarmasin mendanai kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Dinkes jabar, 2010. *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PBHS)*.
2. Puskesmas Yosodadi Kota Metro, 2016. *Profil Puskesmas Yosodadi*.
3. Edo Prasetio, dkk. (2017). *Tingkat*

- kebugaran jasmani berdasarkan indkes masa tubuh pada siswa SMP Negeri 29 Bengkulu Utara. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*. 1, (2). 86-91. Bengkulu: Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu.
4. Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid 19. (2020). Jakarta: Badan Nasional Penanggulangan Bencana.
 5. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Pedoman pencegahan dan pengendalian coronavirus disease (covid 19) revisi ke-4. Jakarta : Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit.
 6. Kemenkes. (2020). PHBS, (Online), (<http://promkes.kemkes.go.id/phbs>), diakses tanggal 16 April 2020.
 7. Nanang Sudrajat. (2004). Pendidikan Jasmani. Bandung. PT. Sarana Panca Karya
 8. Suharjana. (2013). *Kebugaran jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media
 9. Djoko Pekik Irianto. (2000). *Panduan Latihan Kebugaran yang Efektif dan Aman*. Yogyakarta: Lukman Offset.