

Pola Hidup Sehat Selama Pandemi Covid-19 Pada kader PKK di Ciseeng Kabupaten Bogor

**Diniwati Mukhtar¹, Linda Weni¹, Wan Nedra¹, M Arsyad¹, Yulia Suciati¹
Dita Safira¹**

Fakultas Kedokteran
Universitas YARSI, Jakarta, 12260
Telp : (021) 4206674 ext 5027, Fax : (021)
E-mail : ¹diniwati.mukhtar@yarsi.ac.id , ²linda.weni@yarsi.ac.id

Abstract

Changes in lifestyle and modernization have caused a shift in the pattern of diseases from communicable to non-communicable diseases (NCD). The NCD category includes diabetes, hypertension, obesity, coronary heart disease. Non-communicable diseases are a challenge during the Covid-19 pandemic because they are comorbid, which will aggravate the disease. Therefore it is necessary to educate on a healthy lifestyle to avoid these new infectious diseases. The method was carried out through webinars with the topic of an active lifestyle, teachings on faith and introduction to herbs to PKK cadres (Family Welfare Empowerment – FWE) in Ciseeng village. The metabolic health characteristics have normal values of 0%, 26%, 100%, 74% for waist circumference (WC), body mass index (BMI), systolic and diastolic blood pressure, respectively. Knowledge of healthy lifestyle from the webinar increased from 51.30% to 85.96% ($p < 0.05$). The conclusion is that the metabolic health of respondents is considered at risk, while webinar activities reduce the risk of comorbidities.

Keywords : *comorbid, covid-19 pandemic, healthy lifestyle, PKK cadres*

Abstrak

Perubahan gaya hidup, modernisasi menyebabkan pergeseran pola penyakit dari menular menjadi penyakit tidak menular (PTM). Termasuk kategori PTM ini diantaranya adalah diabetes, hipertensi, obesitas, penyakit jantung koroner. Penyakit tidak menular menjadi tantangan di masa pandemi covid-19 karena merupakan komorbid, yang akan memperberat penyakit. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya pola hidup sehat agar terhindar dari covid-19 dan komorbidnya. Metoda dilakukan melalui webinar dengan topik gaya hidup aktif, tausiah keimanan dan pengenalan herbal pada 23 orang kader PKK di desa Ciseeng. Karakteristik kesehatan metabolik yang memiliki nilai normal sebesar 0 %, 26 %, 100 %, 74 % berturut-turut untuk lingkaran pinggang (LP), indeks masa tubuh (IMT), tekanan sistolik dan gula darah sewaktu. Pengetahuan pola hidup sehat hasil webinar meningkat dari 51,30 % menjadi 85,96 % ($p < 0,05$). Kesimpulan bahwa kesehatan metabolik responden termasuk berisiko, sementara kegiatan webinar menurunkan risiko komorbid.

Kata kunci: *ibu-ibu PKK, komorbid, pandemik covid-19, pola hidup sehat,*

1. PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi dan kemudahan bekerja menyebabkan seseorang menjadi tidak aktif secara fisik. Perilaku sedenter atau banyak duduk, inaktivitas fisik telah menjadi epidemi pada abad 21, baik di negara maju dan di negara berkembang. Selain itu, perilaku tidak sehat lainnya yang meningkat saat ini adalah pola makan yang buruk yaitu, konsumsi rendah serat, tinggi gula, garam dan lemak, merokok dan stress. Kebiasaan tidak sehat tersebut akan memicu terjadinya risiko penyakit tidak menular (PTM), seperti hipertensi, diabetes, obesitas dan penyakit jantung koroner.

Pandemik COVID-19 yang terjadi di dunia dalam kurun waktu satu tahun terakhir tampaknya masih belum dapat dihentikan. Pembatasan sosial berskala besar (PSBB) periode ke 2 saat ini dilaksanakan kembali, setelah sebelumnya sempat mengalami era *new normal* atau adaptasi kebiasaan baru (AKB) diberlakukan hanya dalam waktu kurang dari 2 bulan. Selama pandemi, fisik yang tidak aktif, stress dan pola makan yang buruk sangat berpengaruh terhadap terjadinya PTM, yang merupakan faktor risiko komorbid penderita covid-19. Upaya yang dapat dilakukan adalah melaksanakan webinar pola hidup sehat di era pandemik dengan topik gaya hidup aktif, imunisasi di masa pandemi, tausiah keimanan dan pengenalan herbal.

Topik yang dipilih merupakan edukasi untuk meningkatkan imunitas tubuh dan mengurangi komorbid COVID-19. Pola hidup sehat merupakan bagian Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang telah dicanangkan oleh pemerintah. Dasar hukum pelaksanaannya adalah Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia nomor 2269/MENKES/PER/XI/2011 yang mengatur upaya peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat di seluruh Indonesia. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat merupakan seperangkat perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil dari pembelajaran, yang membuat seseorang atau keluarga dapat membantu dirinya sendiri dalam kesehatan dan memainkan peran aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat.

Studi epidemiologi melaporkan perilaku sedenter atau inaktivitas fisik dan konsumsi makanan tidak sehat berhubungan dengan kejadian obesitas. Pada masa pandemi stress dan kurangnya aktivitas fisik dapat memicu timbulnya hipertensi. Pengurangan faktor risiko metabolik dan stress akibat pandemi diupayakan melalui edukasi pola hidup sehat. Penelitian menunjukkan menjalankan pola hidup sehat setidaknya selama 4–6 bulan terbukti dapat menurunkan risiko permasalahan PTM. Beberapa pola hidup sehat yang dianjurkan di antaranya penurunan BB, mengurangi asupan garam, olahraga, dan meningkatkan pemahaman nilai religius.

Adapun tujuan memberikan webinar edukasi pola hidup sehat selama pandemi adalah untuk mengendalikan PTM dan upaya pencegahannya sehingga diharapkan faktor risiko PTM akan menurun dan masyarakat terhindar dari komorbid COVID-19.

2. METODE PELAKSANAAN

Metode yang dilakukan pada kegiatan ini diawali oleh survei berupa pencarian data faktor risiko PTM di desa Ciseeng. Sebelum kegiatan penyuluhan dilakukan pengukuran parameter kesehatan metabolik seperti, indeks massa tubuh (IMT), lingkar pinggang (LP), tekanan darah sistolik/ diastolik, gula darah sewaktu. Edukasi pola hidup sehat dalam bentuk webinar melalui aplikasi zoom meeting dengan tema Pola Hidup Sehat Selama Pandemi COVID-19. Webinar dilaksanakan pada hari Rabu, 15 Juli 2020. Pukul 08.00 – 13.00, peserta merupakan ibu-ibu kader PKK desa Ciseeng Kabupaten Bogor dan masyarakat umum. Zoom Meeting (Meeting ID: 85939714562, Passcode: 968932), terkoneksi YARSI TV.

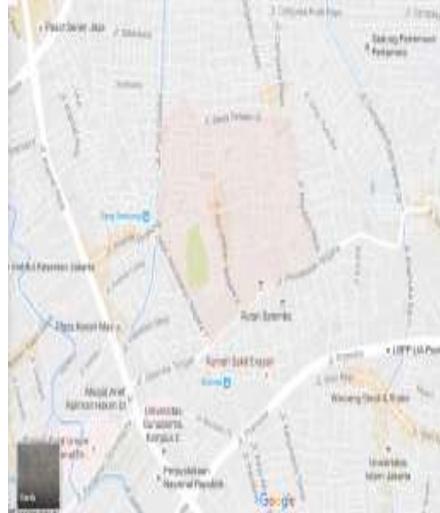
Materi disampaikan dalam bentuk presentasi power point dengan narasumber 1) DR.dr. Wan Nedra SpA judul: imunisasi anak di masa pandemik COVID-19; 2) Dr.dr.Diniwati Mukhtar MKes judul : gaya hidup aktif yang meningkatkan imunitas di masa pandemik COVID-19; 3) Drs.H.M.Arsyad MA judul: Sabar dalam menghadapi COVID-19 akan meningkatkan IMAN, IMUN dan AMIEN; 4) Dr.Linda Weni MSi judul pemanfaatan herbal untuk meningkatkan imunitas di masa pandemik COVID-19.

Evaluasi kegiatan melalui 20 soal pre-post test dari narasumber terkait tema webinar. Luaran berupa video dengan isi topik webinar dan penulisan artikel untuk jurnal.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Pelaksanaan Webinar

Satu bulan sebelum acara disebarkan flyer webinar melalui medsos seperti whatsapp, Instagram dan facebook. Webinar dihadiri oleh 52 orang terdiri dari 23 orang kader PKK, selanjutnya masyarakat umum dan dosen. Setelah pelaksanaan webinar dikeluarkan surat keterangan telah melaksanakan webinar dari kepala desa Ciseeng dan peta desa Ciseeng Gambar 3.1



Gambar. 3.1.1. Surat keterangan dari Kades telah melaksanakan pengabdian masyarakat di desa Ciseeng melalui webinar dan peta lokasi

Berikut flyer webinar dengan tema “pola hidup sehat selama pandemik covid-19 di Desa Ciseeng Kab Bogor”



Gambar 3.1.2 Flyer Webinar Pengabdian kepada masyarakat



Gambar 3.1.3. Peserta webinar dari kader PKK dan masyarakat

Pemateri webinar terdiri dari empat orang narasumber yaitu pembicara pertama Dr.dr. Wan Nedra SpA dengan judul imunisasi anak di masa pandemi. Pembicara ke dua Dr.dr.Diniwati Mukhtar MKes AIF, dengan topik pola hidup aktif yang meningkatkan imunitas di masa pandemi sebagai berikut :



Gambar 3.1.4 Materi imunisasi anak dan pola hidup aktif di masa pandemi covid-19

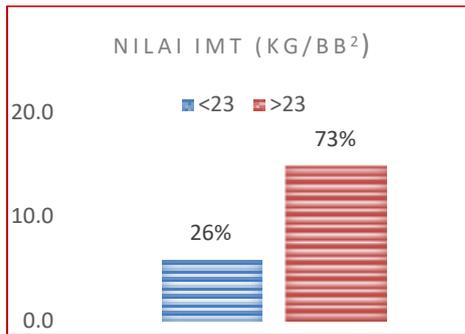
Pemateri ke tiga dan ke empat masing-masing dari bapak Drs.H.M Arsyad MA dan Dr.Linda Weni SSi, MSi tentang pemanfaatan herbal untuk meningkatkan imunitas di masa pandemi COVID-19 sebagai berikut:



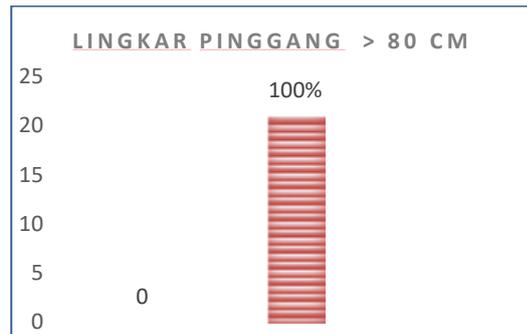
Gambar 3.1.5. Topik keagamaan dan pemanfaatan herbal di masa pandemi

3.2 Parameter kesehatan metabolik reponden

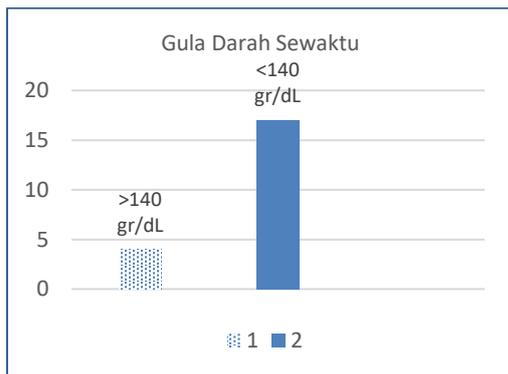
Sebelum kegiatan webinar dilakukan pengukuran parameter metabolik yaitu IMT, LP, Tekanan darah sistolik/diastolik dan gula darah sewaktu. Hasil yang berisiko kardiometabolik untuk nilai IMT, LP, Gula darah sewaktu dan tekanan sistolik masing-masing sebesar 73 % , 100 % , 86 % dan 0%. Data tersaji pada Gambar 3.2.1, 3.2.2, 3.2.3 dan 3.2.4 berikut ini:



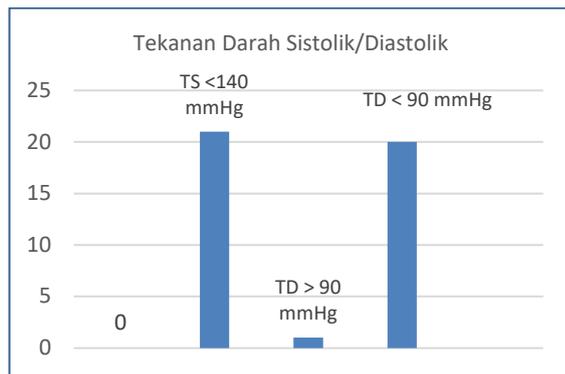
Gambar 3.2.1 % IMT



Gambar 3.2.2 % lingkaran pinggang



Gambar 3.2.3 % gula darah sewaktu



Gambar 3.2.4 % tekanan sistolik dan diastolik

Pada Gambar 3.2.1 s/d Gambar 3.2.4 menunjukkan karakteristik metabolik responden, yaitu 23 orang ibu-ibu kader PKK usia 24-43 tahun. Nilai IMT dan LP menunjukkan termasuk kategori *overweight* dan obesitas abdominal. Peningkatan LP dan IMT mempunyai risiko untuk penyakit kardiometabolik dan di masa pandemi menjadi komorbid untuk penyakit COVID-19 akibat terjadi inflamasi derajat rendah.

Pada masa pandemi covid 19 pemerintah memberlakukan pembatasan sosial berskala besar (PSBB). Kondisi tersebut menyebabkan stress, kurangnya aktivitas fisik, asupan makan yang berlebih dan tidak sehat, selanjutnya menyebabkan timbulnya bertambahnya berat badan (BB), LP yang merupakan risiko gangguan metabolik. Penelitian menunjukkan bahwa hal tersebut menjadi penyebab perburukan jika menderita COVID-19.

Walaupun berdasarkan data kelebihan nutrisi yaitu nilai IMT dan LP yang lebih dari normal, namun, nilai gula darah sewaktu dan tekanan darah normal. Sesuai kuesioner kader terbiasa bergerak aktif setiap hari dan melakukan senam bersama 2 x per minggu. Nilai normal untuk gula darah sewaktu dan tekanan darah menunjukkan penurunan risiko kardiometabolik. Dengan demikian responden kader PKK dapat digolongkan ke dalam kelompok *metabolically healthy obese*. Hal ini sejalan dengan

Edukasi pola hidup sehat, terutama promosi aktivitas fisik akan menurunkan kejadian PTM. Hal ini sejalan dengan badan kesehatan dunia (WHO) memperingatkan bahwa selama masa karantina atau di PSBB di Indonesia, masyarakat agar aktif melakukan olahraga (aktivitas fisik) selama minimal 30 menit setiap hari untuk orang dewasa dan 60 menit untuk anak-anak. Berikut infografis aktivitas fisik dari WHO:

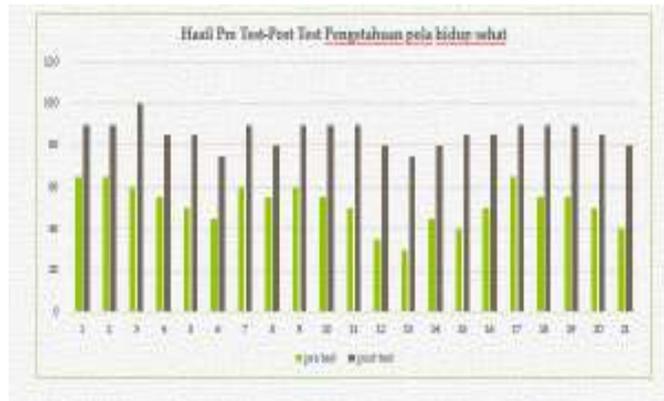


Gambar 3.2.5. Rekomendasi WHO tentang aktivitas fisik selama pandemi

Konsumsi herbal bahan alam Indonesia berdasarkan penelitian dapat menurunkan BB dan meningkatkan imunitas, herbal yang lazim digunakan adalah kunyit, temulawak, meniran atau jintan hitam. Demikian pula pemahaman keagamaan yang kuat, dengan melakukan sabar, tawakal dapat menurunkan tertular oleh COVID-19.

3.3. Pengetahuan pola hidup sehat

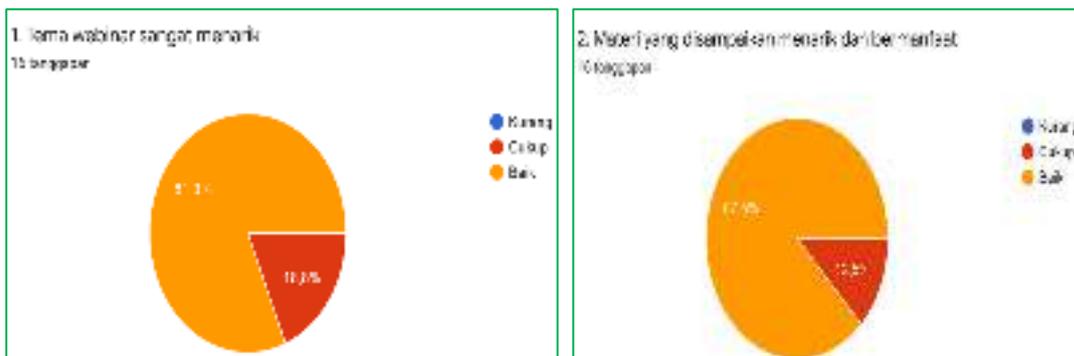
Peningkatan pengetahuan pola hidup sehat yang diberikan dari narasumber di evaluasi dengan memberikan 20 soal *pre-post test*. Hasil yang diperoleh terdapat peningkatan pengetahuan sebesar 51,30 % menjadi 85,96 % ($p < 0,05$). Grafik peningkatan pengetahuan responden terlihat pada Gambar 3.3.1 di bawah ini:



Gambar 3.3.1 Peningkatan pengetahuan pola hidup sehat

3.4. Evaluasi kegiatan webinar

Seberapa bermanfaat kegiatan webinar edukasi pola hidup sehat dirasakan oleh responden ibu-ibu kader PKK , dilakukan dengan mengirimkan kuesioner melalui Google Form. Sebanyak 6 pertanyaan diajukan dan diperoleh hasil 81,3 % mengatakan tema webinar sangat menarik, 27,5 % materi bermanfaat seperti terlihat pada Gambar



Gambar 3.4.1 Evaluasi kegiatan webinar

Kesan setelah mengikuti webinar
16 tanggapan

- lebih memahami utamanya utk gizi dan kesehatan disaat pandemi Covid 19 yg melanda...saat ini...
- Mendapatkan ilmu baru dari para narasumber
- Sy merasa puas setelah mengikuti wabiner menambah wawasan dan ilmu yg bermanfaat bagi sy
- Banyak ilmu pengetahuan baru yang saya dapatkan dari penjelasan yang di sampaikan.
- Saya merasa tidak sia-sia datang dapat ilmu yang saya dapat di Webinar
- Sangat senang mengikuti webinar
- Sangat bermanfaat bagi kami yg masih belajar
- Alhamdulillah makin banyak ilmu
- Sangat bermanfaat dan menambah pengetahuan

Gambar 3.5.2. Kesan kesan webinar

3.5. Foto kegiatan pengukuran parameter metabolik



4. KESIMPULAN

Kesimpulan bahwa kesehatan metabolik responden termasuk berisiko komorbid covid-19. Peningkatan pengetahuan pola hidup sehat sebesar 34,66 % ($p < 0,05$) diharapkan dapat menurunkan risiko komorbid covid -19 dan meningkatkan imunitas. Saran agar dilakukan pemantau terhadap parameter metabolik setiap 3 bulan dan promosi pola hidup sehat di tingkat rumah tangga dan sekolah.

5. DAFTAR PUSTAKA

Andy J. King, Louise M. Burke, Shona L. Halson, John A. Hawley. The Challenge of Maintaining Metabolic Health During a Global Pandemic. *Sports Medicine* 50:1233–1241, 2020

Bergouignan A, Rudwill F, Simon C, Blanc S. Physical inactivity as the culprit of metabolic inflexibility: evidence from bed-rest studies. *J Appl Physiol* 111: 1201–1210, 2011.

D Mukhtar, Siagian M, Neng Tine, M Suryaatmadja, SW Jusman, AS Sofro, M Abdullah, S Waspadji . Variability in The Response to Low Impact Aerobic Exercise in Women Abdominal Obese With the Polymorphism of Uncoupling Protein-1 Gene. Proceedings of Surabaya International Physiology Seminar (SIPS), pages 62-66.2017

Diniwati Mukhtar, Qomariyah, Irfan Syarif. Promosi Mulai Aktif Tetap Aktif (MATA) Berbasis Keluarga Dan Sekolah Di Kecamatan Johar Baru Jakarta PusatProsiding Seminra Nasional dan Call Paper Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas YARSI Jakarta. 31 Juli 2019.

Jakobsson J, Malm C, Furberg M, Ekelund U and Svensson M. Physical Activity During the Coronavirus (COVID-19) Pandemic: Prevention of a Decline in Metabolic and Immunological Functions. Front. Sports Act. Living 2:57.2020

M. Arsyad. Kuliah Agama Islam Fakultas Kedokteran Univ. YARSI Jakarta. 2020

Pusat Pendidikan dan Pelatihan Tenaga Kesehatan. BUKU AJAR IMUNISASI. 2015

Rifki Febriansah· Pemberdayaan Kelompok Tanaman Obat Keluarga Menuju Keluarga Sehat Di Desa Sumberadi, Mlati, Sleman . Jurnal BERDIKARI Vol.5 No.2 Agustus 2017

Sutomo Kasiman. Pengaruh Makanan Pada Sindrom Metabolik. J Kardiol Indonesia. 32:24-26. 2011

Udin Rosidin, Nina Sumarni, Iwan Suhenda. Penyuluhan tentang Aktifitas fisik dalam peningkatan status kesehatan. MKK: Volume 2 No 2 November 2019

Yusra Azhar, Ashish Parmar, Colette N. Miller, Janaiya S. Phytochemicals as novel agents for the induction of browning in white adipose tissue. Nutrition & Metabolism (2016) 13:89