



Jurnal MUI : Muhammadiyah Untuk Indonesia

E-ISSN 2776-0324

<http://jurnal.upmk.ac.id/>



PENYULUHAN STRATEGI KELUARGA DALAM MENGHADAPI DAMPAK COVID-19 DI LINGKUNGAN DESA BERGAS LOR TAHUN 2020

Dhias Fajar Widya Permana¹, Anies Setiowati², Setya Rahayu³, Said Junaidi⁴, Fajar Awang Irawan⁵, Firman Adityatama⁶, Oman Hadiana⁷, Sartono⁸

¹⁻⁵ Jurusan Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

⁶⁻⁸ Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi., STKIP Muhammadiyah Kuningan, Indonesia

email:

dhiaspermana17@mail.unnes.ac.id, aniessetiowati@mail.unnes.ac.id, setya@mail.unnes.ac.id, said@mail.unnes.ac.id, awangirawan@mail.unnes.ac.id, firmans@upmk.ac.id, hadianaoman@upmk.ac.id, satria_bms@upmk.ac.id

Info Artikel

Abstrak

Sejarah Artikel:

Diterima (april) (2021)

Disetujui (mei) (2021)

Dipublikasikan (juni) (2021)

Keywords:

COVID-19, Strategi Keluarga

Indonesia bahkan di dunia saat ini sedang terjadi pandemi virus covid 19 yang merupakan virus mematikan. Sudah banyak orang yang terjangkit dan meninggal. Maka dari itu kita sebagai masyarakat harus mewaspadaai keadaan seperti ini dengan salah satunya melakukan pola hidup yang sehat. Tujuan Pengabdian ini dilaksanakan untuk mendapatkan hasil yang bisa untuk menjadi rujukan dan hasil yang relevan untuk menjadi bahan pertimbangan dan masukan. Penyuluhan strategi keluarga dalam menghadapi covid-19 ini akan memberikan tujuan kepada masyarakat pentingnya strategi keluarga saat menghadapi pandemi covid-19. Sehingga dalam keadaan pandemi seperti bulan bulan ini maka banyak dibutuhkan strategi keluarga dalam menghadapi masa-masa ini agar tetap dalam keadaan sehat serta dapat aktif berkreaitif untuk menambah dan menyimpansebagain pemasukan masyarakat di erapandemi . Metode dalam Pengabdian ini akan menggunakan metode surve, tanya jawab dan memberikan penyuluhan melalui baik daring via intenet,penkatan persuasif dengan mengutamakan protokol kesehatan dan dengan mendengarkaneluh kesah masyarakat baik dari sisi keseah dan psikis. Hasil dari metode tersebut ini akan di berikan masukan dan penyuluhan untuk mendapatkan startegi tersebut, kemudian hasil ini akan di jabarkan dalam bentuk diskripsi yang dapat digunakan refrensinya oleh masyarakat. Dalam kondisi yang sehat, masyarakat dapat bekerja dengan baik serta dapat berkreaitif untuk menambah pamaukan di era pandemi ini, dengan banyak berolahraga, dan memilih makanan sehat serta meminimalisir masalah nbaik dengan keluarga dan masyarakat yang sering terjadi. Luaran dalam pengabdian ini akan memberikan sumbangsih pengetahuan dan refrensi yang dibutuhkan oleh masyarakat sebagai pengetahuan awal dalam strategi masyarakat saat terjadi pandemi pada saat-saat seperti ini. Sehingga akan menambah khasanah dalam pengetahuan khususnya dalam dunia kesehatan.

Dan tidak terlepas dari kebugaran jasmani serta olahraga yang menjadi bagian dari kesehatan

© 2019 STKIP Muhammadiyah Kuningan
Dhias Fajar Widya Permana, Anies Setiowati, Setya Rahayu, Said Junaidi, Fajar Awang
Irawan, Firman Adityatama, Oman Hadiana, Sartono

✉ Alamat korespondensi:

E-mail :

No Handphone :

PENDAHULUAN

Pandemi adalah sebuah epidemi yang telah menyebar ke beberapa negara atau benua, dan umumnya menjangkit banyak orang. Sementara, epidemi merupakan istilah yang digunakan untuk peningkatan jumlah kasus penyakit secara tiba-tiba pada suatu populasi di area tertentu. Istilah pandemi tidak digunakan untuk menunjukkan tingkat keparahan suatu penyakit, melainkan hanya tingkat penyebarannya saja.

Dalam kasus saat ini, COVID-19 menjadi pandemi pertama yang disebabkan oleh virus corona. Pandemi ini terdapat beberapa fase. WHO pun memiliki fase pandemi yang mungkin dapat menjadi gambaran bagi pandemi COVID-19. Beberapa fase atau tahapan di mana suatu penyakit bisa dinyatakan sebagai suatu pandemi apabila sudah mencapai fase ke 6. Akan tetapi, setelah ditetapkan sebagai pandemi, tentu saja perlu pengendalian sesegera mungkin agar tingkat penyebaran dan keparahan penyakit tidak semakin tinggi.

Setelah ditetapkannya pandemi COVID-19, tentu saja negara-negara yang telah terjangkit harus melakukan berbagai upaya untuk menghentikannya. Direktur Jenderal WHO, Tedros Ghebreyesus menetapkan empat hal utama yang harus dilakukan oleh suatu negara yakni Mempersiapkan dan bersiap, Deteksi, lindungi, dan rawat, Kurangi penyebaran, Inovasi dan belajar.

Semua negara untuk meningkatkan mekanisme tanggap darurat corona dan memberitahu para warga negara agar dapat melindungi dirinya sendiri dari virus corona. Selain itu, para pejabat kesehatan juga diinstruksikan untuk menemukan, mengisolasi, menguji, dan menangani setiap kasus COVID-19. Mempersiapkan rumah sakit dan memastikan perlindungan pada petugas kesehatan untuk menangani virus corona baru, juga sangat diperlukan.

Masyarakat dihimbau untuk tidak panik dan selalu ikuti berbagai cara untuk mencegah penyebaran virus corona dengan melakukan social distancing, menggunakan desinfektan ketika menyentuh suatu permukaan, rutin mencuci tangan dengan air dan sabun atau hand sanitizer, menggunakan masker ketika sakit, serta tidak menyentuh wajah.

METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah metode survei dan penyuluhan, pertama yang dilakukan oleh seorang pengabdian adalah mencoba dengan pendekatan persuasif oleh keluarga di masyarakat baik melalui online dan pendekatan luring dengan mengutamakan protokoler kesehatan. Setelah pendekatan ini dilakukan maka pengabdian mencari tahu dan menggali informasi bagaimana keadaan keluarga tersebut dengan adanya pandemi covid-19. Pengabdian dapat mengetahui keluarga tersebut apakah sehat, dan dalam keadaan baik baik saja atau bahkan dalam tekanan dimana dapat mengakibatkan sakit dan kurang sehat dalam mengatasi dampak ini, yang berakibat keluarga semakin terpuruk dan tidak ada pemberi atau penguat saat saat pandemi.

Hal ini akan segera diberikan penyuluhan untuk memberikan stimulus kepada keluarga agar dalam keadaan baik-baik saja dan tidak lepas fokus atau kontrol, yang mengakibatkan ada benturan masalah dalam keluarga yang berujung terjangkinya penyakit dalam keluarga yaitu, stres karena tekanan, sering mengeluh sakit karena tidak pernah berolahraga dan selalu berfikir negatif. Maka pengabdian harus memberikan strategi kepada keluarga baik secara kesehatan dengan berolahraga dan memberikan solusi untuk memberikan kestabilan kondisi dalam keluarga tersebut baik secara fisik dan mental melalui metode tersebut

HASIL

Strategi Keluarga Dalam Menangani Kesehatan Keluarga dengan PHBS merupakan kependekan dari Pola Hidup Bersih dan Sehat. Sedangkan *pengertian PHBS* adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan karena kesadaran pribadi sehingga keluarga dan seluruh anggotanya mampu menolong diri sendiri pada bidang kesehatan serta memiliki peran aktif dalam aktivitas masyarakat, Perilaku hidup bersih sehat pada dasarnya merupakan sebuah upaya untuk menularkan pengalaman mengenai pola hidup sehat melalui individu, kelompok ataupun masyarakat luas dengan jalur – jalur

komunikasi sebagai media berbagi informasi, Ada berbagai informasi yang dapat dibagikan seperti materi edukasi guna menambah pengetahuan serta meningkatkan sikap dan perilaku terkait cara hidup yang bersih dan sehat.

PHBS adalah sebuah rekayasa sosial yang bertujuan menjadikan sebanyak mungkin anggota masyarakat sebagai agen perubahan agar mampu meningkatkan kualitas perilaku sehari – hari dengan tujuan hidup bersih dan sehat, Terdapat langkah – langkah berupa edukasi melalui pendekatan pemuka atau pimpinan masyarakat, pembinaan suasana dan juga pemberdayaan masyarakat dengan tujuan kemampuan mengenal dan tahu masalah kesehatan yang ada di sekitar; terutama pada tingkatan rumah tangga sebagai awal untuk memperbaiki pola dan gaya hidup agar lebih sehat, Tujuan utama dari gerakan PHBS adalah meningkatkan kualitas kesehatan melalui proses penyadartahuan yang menjadi awal dari kontribusi individu – individu dalam menjalani perilaku kehidupan sehari – hari yang bersih dan sehat. Manfaat PHBS yang paling utama adalah terciptanya masyarakat yang sadar kesehatan dan memiliki bekal pengetahuan dan kesadaran untuk menjalani perilaku hidup yang menjaga kebersihan dan memenuhi standar kesehatan.

Pada pengabdian ini diberikan strategi (PHBSIH) dalam mengatasi covid-19 yaitu:

- Mencuci tangan dengan menggunakan sabun pada air mengalir atau *hand sanitizer*
- Tutup mulut dan hidung saat batuk dan bersin, dengan tisu atau lengan atas bagian dalam yang tertekuk. Segera buang tisu ke tempat sampah yang tertutup dan bersihkan tangan dengan sabun dan air atau *hand sanitizer*.
- Jaga jarak sosial setidaknya jarak satu meter dengan orang lain, terutama dengan mereka yang batuk, bersin, dan demam
- Hindari menyentuh mata, hidung dan mulut sebelum mencuci tangan

- Jika mengalami demam, batuk, dan sulit bernapas, segera cari perawatan medis.
- Tetap dirumah jangan keluar rumah jika tidak ada urusan penting.
- Tetap melakukan aktivitas olahraga ringan dirumah agar badan tidak kaku.
- Makan-makanan yang mengandung vitamin agar imun kita menjadi kuat.
- Mematuhi peraturan pemerintah tentang larangan semasa pandemi.

Tindakan Pencegahan Penyakit Paru-paru melalui hidup sehat dan beberapa cara : Seperti kata pepatah, mencegah lebih baik daripada mengobati. Semua bisa dimuali dari diri kita sendiri dengan menerapkan pola hidup sehat. Hal-hal yang dapat kita lakukan diantaranya:

1. Tidak Merokok

Rokok mengandung zat kimia berbahaya yang bisa menyebabkan terjadinya penggumpalan di dalam paru-paru untuk kemudian merusaknya. Jika hal ini terus dibiarkan, maka yang terjadi adalah timbulnya sejumlah komplikasi paru-paru seperti fibrosis paru idiopatik, asma, PPOK, hingga kanker paru.

Rokok dan asapnya hanya akan menyebabkan penyempitan pada saluran pernapasan, yang berujung pada gejala sesak napas dan peradangan jaringan paru-paru. Puncaknya, muncullah sel kanker paru yang berbahaya dan bisa mengancam jiwa.

Melihat fakta tersebut, maka salah satu cara menjaga kesehatan paru-paru yang paling utama adalah dengan berhenti merokok atau terkena paparan asap rokok. Baik perokok aktif maupun pasif sama-sama memiliki risiko penyakit paru-paru yang setara.

2. Tidak Mengonsumsi Minuman Beralkohol

Selain menghindari rokok, cara menjaga paru-paru agar tetap sehat juga dengan tidak mengonsumsi minuman beralkohol berjenis apapun. Lagi-lagi, kandungan zat kimia dalam minuman tersebut dinsinyalir dapat memicu penyempitan pada paru-paru sehingga berdampak pada kondisi sulit bernapas.

Alih-alih alkohol, mengapa tidak mengonsumsi jenis minuman lainnya yang

lebih menyehatkan, tanpa menghilangkan manfaat untuk relaksasi tubuh seperti jus buah atau cukup air mineral.

3. Olahraga Teratur

Berolahraga secara teratur juga jadi cara menjaga kesehatan paru-paru lainnya yang wajib Anda lakukan jika ingin paru-paru selalu dalam kondisi baik. Olahraga dinilai efektif dalam melatih pernapasan, yang mana hal ini berpengaruh besar terhadap fungsi paru-paru.

Tak perlu olahraga berat, Anda bisa melakukan sejumlah jenis olahraga ringan seperti jogging, jalan santai, atau yoga. Namun, lakukan aktivitas olahraga tersebut secara rutin agar manfaatnya benar-benar terasa.

4. Atur Diet

Pilihan makanan (diet) juga sedikit banyak memengaruhi kesehatan paru-paru. Pilihlah makanan-makanan seperti ikan, susu, keju, daging merah, dan kacang-kacangan. Mengonsumsi makanan-makanan tersebut adalah cara alami menjaga kesehatan paru-paru yang sudah selayaknya dilakukan mengingat fungsinya yang bisa membersihkan paru-paru dari pengumpulan kotoran.

5. Hindari Makanan yang Menghasilkan Lendir Paru-Paru

Sebaliknya, harus menghindari konsumsi makanan-makanan yang mengandung glukosa seperti permen atau cokelat. Ini merupakan cara alami menjaga kesehatan paru-paru mengingat makanan yang mengandung gula berpotensi menghasilkan lendir yang dapat menutupi paru-paru dan mengganggu kinerjanya.

6. Mencukupi Suplai Antioksidan

Cara menjaga paru-paru agar tetap sehat selanjutnya adalah selalu cukupi kebutuhan tubuh terhadap zat antioksidan, yang bisa didapatkan melalui sejumlah makanan, utamanya buah-buahan dan sayur mayor. Kedua jenis makanan tersebut kaya akan vitamin seperti vitamin C yang bersifat sebagai antioksidan pencegah kerusakan paru-paru akibat oksidasi.

7. Menghindari Udara Kotor

Salah satu penyebab kesehatan paru-paru terganggu adalah polusi udara. Oleh sebab itu, cara menjaga kesehatan paru-paru adalah dengan menghindari polusi udara yang di

sekitar. Saat berada di luar ruangan, gunakan masker untuk menutupi saluran pernapasan dari kontaminasi udara kotor.

Tak hanya itu, Anda juga harus selalu memerhatikan kebersihan udara di dalam rumah. Rajin-rajinlah membersihkan rumah agar terbebas dari debu dan tungau debu yang bisa dengan mudah masuk ke dalam tubuh melalui hidung dan mulut. Tanami pekarangan rumah dengan tumbuh-tumbuhan agar sebagai sumber suplai oksigen.

8. Rajin Mencuci Tangan

Seringkali kita abaikan, kegiatan mencuci tangan ternyata penting sekali dan termasuk ke dalam salah satu cara menjaga kesehatan paru-paru. Akibat tangan yang jarang dicuci, terutama sehabis melakukan aktivitas yang mengotori tangan, berisiko terinfeksi virus maupun bakteri yang dapat menyerang paru-paru.

Mulailah biasakan diri untuk mencuci tangan setiap habis beraktivitas, utamanya di luar ruangan, menggunakan sabun antiseptik dan lebih bagus jika dibasuh dengan air hangat guna mempercepat pembasmian bakteri atau kuman.

9. Perbanyak Minum Air Putih

Apabila selama ini malas minum banyak air putih, maka hentikan kebiasaan tersebut dan mulailah mengonsumsi air putih, setidaknya 8 gelas per hari. Banyak minum air putih adalah cara menjaga paru-paru agar tetap sehat karena air putih mengandung oksigen yang dapat membantu kinerja paru-paru, pun membersihkan paru-paru dari kotoran atau lendir yang melekat.

10. Jaga Berat Badan

Berat badan yang tidak ideal, utamanya pada kasus obesitas, ditengarai turut memicu timbulnya gangguan kesehatan pada paru-paru. Hal ini karena tubuh yang kegemukan akan membutuhkan oksigen lebih banyak sehingga paru-paru pun harus bekerja ekstra dalam menyuplai oksigen.

11. Kelola Stres

Saat dilanda rasa stres, sedih, hingga depresi, secara tidak langsung membuat paru-paru jadi bekerja ekstra. Jika dibiarkan, lama kelamaan fungsi paru-paru akan mengalami

penurunan dan berpotensi terserang penyakit paru-paru.

Oleh sebab itu, kendalikan stres dengan baik agar tidak terlanjur mengganggu paru-paru maupun organ tubuh vital lainnya. Alihkan rasa stres dengan melakukan sejumlah aktivitas positif seperti berolahraga, travelling, hingga mendekatkan diri pada Yang Maha Kuasa.

Olahraga yang Baik untuk Menjaga Kesehatan Paru-paru, Segala bentuk aktivitas fisik dihitung sebagai olah raga. Olah raga dapat dalam bentuk aktivitas olah raga yang menguras tenaga seperti berlari dan tenis, atau aktivitas fisik yang menjadi bagian dari hidup sehari-hari, seperti bersih-bersih atau naik tangga sebagai pengganti lift. Selama dan setelah olah raga, sejumlah efek biologis terjadi pada tubuh, dan bagian-bagian tubuh sedikit demi sedikit menjadi lebih efisien. Salah satu organ tersebut adalah paru-paru, yang merupakan bagian dari sistem pernapasan tubuh. Di sini, kita menelaah efek olah raga terhadap paru-paru, asma akibat olah raga, dan masalah kesehatan potensial yang disebabkan oleh polusi udara, seperti kabut asap, pada sistem pernapasan.

Paru-paru terbuat dari bahan yang kenyal seperti spons yang dapat membesar ketika menghirup udara. Organ yang sangat penting ini dilindungi oleh tulang rusuk, dan terletak pada sebuah lapisan otot yang disebut diafragma yang membantu dalam menghirup dan menghembuskan udara. Fungsi paru-paru adalah untuk membawa oksigen dari udara yang kita hirup ke dalam darah, dan untuk membuang karbon dioksida serta sampah dari tubuh.

Pada saat berolahraga, tubuh menggunakan lebih banyak oksigen dan menghasilkan lebih banyak karbon dioksida karena otot-otot bekerja lebih keras. Untuk mengatasi kebutuhan ekstra ini, tubuh merespon dengan bernapas lebih dalam dan lebih sering untuk mengambil oksigen yang dibutuhkan. Kecepatan pernapasan yang meningkat juga memfasilitasi pengantaran oksigen ke dalam aliran darah, yang kemudian diangkut ke otot-otot yang bekerja.

Dengan latihan pernapasan paru-paru bisa menyimpan oksigen yang dibutuhkan lebih banyak di dalam tubuh. Beberapa latihan pernapasan yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan paru-paru antara lain:

1. Latihan pernapasan diafragma

Latihan pernapasan kali ini melibatkan diafragma dan bagian perut. Pada pernapasan ini saat udara masuk bagian perut akan terisi penuh sehingga mengembang, sedangkan dada tidak bergerak banyak. Lakukan latihan ini setidaknya 5 menit dalam sehari.

Cara melakukannya:

- a. Duduk santai sambil bersandar.
- b. Letakkan satu tangan di perut dan satu lagi di dada.
- c. Tarik napas melalui hidung selama dua detik, rasakan udara bergerak mengisi perut. Rasakan perut yang semakin penuh bergerak membesar. Perut harus bergerak lebih banyak dibandingkan dada.
- d. Embuskan napas selama dua detik melalui bibir yang terbuka kecil sambil merasakan perut mengempis.
- e. Ulangi 10 kali. Tetap lemaskan bahu Anda sepanjang pengulangan, dan jaga punggung tetap tegak selama berlatih pernapasan diafragma ini.

2. Latihan pursed-lips breathing

Anda dilatih untuk mengurangi jumlah napas yang diambil dan membuat saluran udara Anda terbuka lebih lama. Untuk melatihnya, cukup bernapas melalui hidung dan keluarkan melalui mulut selama mungkin dengan bibir mengerucut.

Cara melakukannya:

- a. Tarik napas perlahan melalui hidung, pastikan bibir tertutup.
- b. Embuskan napas sepele mungkin melalui bibir yang mengerucut atau terbuka sangat kecil. Keluarkan selambat mungkin, lebih lama dari saat Anda menarik napas.
- c. Ulangi kembali. Anda bisa melakukannya sambil berdiri ataupun duduk.

3. Latihan rib stretch

Latihan ini cukup mudah dilakukan. Kunci dari latihan pernapasan ini adalah menahan sebanyak mungkin udara di paru-paru dan dengan waktu yang lebih lama 10-25 detik. Teknik ini dapat membantu meningkatkan kapasitas paru-paru Anda ketika dilatih setidaknya sekali sehari. Lakukan latihan pernapasan ini sehari 3 kali untuk meningkatkan kapasitas paru-paru lebih efektif. Sekali latihan lakukan selama 2-5 menit.

Cara melatihnya:

- a. Berdiri tegak dan badan lurus.

- b. Embuskan semua oksigen dari paru-paru.
- c. Kemudian ambil napas perlahan, isi paru-paru dengan udara sebanyak mungkin. Ketika sudah maksimal terhirup, jangan langsung buang napas. Tahan napas selama 10-15 detik.
- d. Jangan khawatir kalau belum sanggup langsung menahan napas selama itu. Coba dulu tahan selama 6 atau 7 detik dan terus tambah waktunya secara bertahap sampai terbiasa menahan napas selama 10-15 detik.
- e. Sesudah melalui 10-15 detik, embuskan napas kembali hingga semua oksigen dari paru-paru keluar.

4. Latihan numbered breathing

Latihan pernapasan ini bisa bermanfaat untuk siapa saja yang ingin meningkatkan kapasitas paru-paru. Dengan teknik latihan pernapasan ini Anda harus melakukan perhitungan hingga 8 kali tanpa berhenti.

Cara melakukannya:

- a. Berdiri tegak dengan mata tertutup, lalu tarik napas dalam-dalam.
- b. Saat menarik napas, bayangkan angka 1.
- c. Tahan napas selama beberapa detik, lalu embuskan napas.
- d. Tarik napas lagi sambil membayangkan angka 2.
- e. Tahan napas kembali selama beberapa 3 detik, lalu embuskan napas.
- f. Tarik napas lagi sambil membayangkan angka 3.
- g. Lakukan seterusnya hingga membayangkan angka 8.

5. Latihan kekuatan paru pranayama

Latihan ini dilakukan sambil duduk dengan bergantian menggunakan lubang hidung kanan dan kiri.

Cara melakukannya:

- a. Duduk bersila dengan posisi punggung tegak.
- b. Tutup lubang hidung bagian kiri dengan jari tangan Anda.
- c. Ambil napas dalam-dalam dan perlahan dengan lubang hidung bagian kanan yang terbuka.
- d. Saat sudah maksimal mengambil napas, sekarang tutup lubang hidung bagian kanan dan buka lubang hidung kiri secara bersamaan untuk buang napas

perlahan-lahan. Keluarkan napas dari lubang hidung kiri dengan maksimal.

- e. Ambil napas kembali melalui lubang hidung bagian kiri.
- f. Kemudian, tutup kembali lubang hidung bagian kiri, dan buang napas melalui lubang hidung bagian kanan. Keluarkan perlahan-lahan.
- g. Lakukan terus menerus secara bergantian hingga 10 kali.

6. Lion's Breath

Latihan pernapasan ini bermanfaat untuk mengurangi ketegangan di dada dan wajah.

Cara melakukannya:

- a. Mulai dengan duduk nyaman sambil bersandar, kemudian letakkan kedua telapak tangan di kedua lutut.
- b. Pada saat bersamaan, buka mulut dengan lebar sambil menjulurkan lidah sepanjang mungkin.
- c. Embuskan napas dengan membuat suara "ha" untuk mengontraksi otot di depan tenggorokan.
- d. Ulangi hingga dua atau tiga kali.

7. Pernapasan Vritti

Teknik pernapasan ini fokus untuk membuat durasi menarik dan menghembuskan napas sama panjangnya.

Cara melakukannya:

- a. Latihan ini dapat dimulai dalam posisi duduk, kemudian bernapas seperti biasa melalui hidung.
- b. Hitung durasi saat menarik dan menghembuskan napas, dan usahakan durasi keduanya sama. Bisa menambahkan jeda setelah menarik dan menghembuskan napas jika merasa nyaman.
- c. Ulangi teknik ini hingga lima menit.

8. Pernapasan Resonan atau Koheren

Latihan pernapasan ini bisa dilakukan untuk memaksimalkan variabilitas detak jantung, mengurangi stres hingga mengurangi gejala depresi jika digabungkan dengan yoga Iyengar.

Cara melakukannya:

- a. Bernapas sambil berhitung sampai lima, kemudian menghembuskan napas sambil berhitung sampai lima.
- b. Ulangi pola bernapas ini sampai beberapa menit.

9. Pernapasan Sitali

Pernapasan ala yoga ini bisa membantu menurunkan temperatur badan dan juga menenangkan pikiran.

Cara melakukannya:

- Dilakukan dalam posisi duduk, dan mulai dengan menjulurkan dan menggulung lidah kalian agar sisi-sisi luarnya menyatu. Jika tidak bisa, kalian cukup menutup mulut dengan rapat.
- Kemudian tarik napas menggunakan mulut, dan hembuskan lewat hidung.
- Ulangi cara ini hingga lima menit.

10. Pernapasan Dalam

Pernapasan dalam atau deep breathing bisa meredakan napas yang terengah-engah dengan mencegah udara terperangkap di paru-paru dan membantu kalian menghirup udara yang lebih segar. Teknik ini bisa membantu kalian lebih rileks dan fokus.

Cara melakukannya:

- Teknik ini bisa dilakukan sambil berdiri atau duduk dan tarik kedua siku agak ke belakang agar dada lebih membusung.
- Tarik napas yang dalam lewat hidung dan tahan napas sambil menghitung hingga lima.
- Setelah itu hembuskan napas perlahan lewat hidung.

DISKUSI

Penyuluhan Strategi untuk keluarga di masa pandemi ini sangat di butuhkan di daerah pedesaan yang kurang lebih masih menginginkan berbagai protokol kesehatan dan banyak lebih mengutamakan kebutuhan untuk hari esok. Keluarga di pedesaan berfikir untuk esok hari harus bekerja dan mendapatkan pemasukan, baik itu bercocok tanam hingga mengerjakan apa yang bisa mereka kerjakan. Terkadang beberapa hari hanya mendapat pemasukan untuk dibagi dengan jumlah keluarga, inilah yang perlu di diskusikan pada pengabdian masyarakat melalui unsur pendidik selain memberi penyuluhan dan mencari akar masalah, maka akan lebih berarti apabila keluarga di pedesaan mendapat pekerjaan yang bisa dikerjakan dengan menggunakan protokoler kesehatan sehingga membantu mereka dalam menjaga kesehatan serta pemasukan mereka untuk keluarga.

Dalam diskusi ini pengabdian memberikan beberapa masukan dan pertimbangan kepada masyarakat di desa agar tetap menggunakan masker dan menerapkan pola hidup sehat dengan tidak berkrumun, bekerja sesuai waktu yang ditentukan hingga tetap berolahraga serta memakan makanan yang sehat.

SIMPULAN

COVID-19 adalah singkatan dari Corona (CO), Virus (VI) Disease (D) dan tahun 2019 (19), yang mana virus corona COVID-19 ini pertama kali muncul di tahun 2019. Pada kasus COVID-19 yang berat dapat menyebabkan pneumonia, sindrom pernapasan akut, gagal ginjal, dan bahkan kematian. Hingga kini juga belum ada vaksin dan obat melawan virus tertentu untuk mencegah atau mengobati COVID-19. Namun, orang-orang yang sakit perlu mendapatkan perawatan untuk meredakan gejala-gejalanya.

Hal tersebut menimbulkan kekhawatiran dan ketakutan masyarakat. Namun selain dampak-dampak negatif adanya pandemi COVID-19 ini juga rerdapat dampak positif terhadap kebiasaan sehari-hari masyarakat. Pemerintah dan para ahli menyampaikan bahwa dalam menghadapi pandemi saat ini perlu upaya mencegah dan mengurangi tertular COVID-19 dengan melakukan menjaga kebersihan dan kesehatan dimulai dari diri sendiri dan lingkungan. Dengan adanya himbauan untuk menjaga kebersihan dan kesehatan dsebagai upaya pencegahan dan meminimalisir penularan COVID-19 ini dapat dijadikan momentum untuk melakukan edukasi kepada masyarakat tentang Pola Hidup Bersih, Sehat, Indah, dan Harmoni (PBSIH) yang harapannya masyarakat akan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari dan menjadikannya pedoman dalam kehidupannya dengan penuh kesadaran dan secara rutin dan berkelanjutan tidak hanya saat terjadi pandemi COVID-19 saja, namun juga setelah pandemi ini hilang. Adanya pembelajaran PBSIH untuk menciptakan masyarakat yang sadar kesehatan dan memiliki bekal pengetahuan dan kesadaran untuk menjalani perilaku hidup yang menjaga kebersihan dan memenuhi standar kesehatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada LPPM UNNES serta tim Lembaga Pengabdian Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Program Studi Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan kesempatan dalam bentuk materiil dan inmeteriil sebagai bentuk pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

Buku Panduan LP2M UNNES

Brick Lynne. 2001. *Bugar dengan Senam Aerobik*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.

https://www.persi.or.id/images/2020/data/buku_pneumonia_COVID19.pdf diakses 18 April 2020 pukul 1:22

<https://www.COVID19.go.id/> diakses 18 April 2020 pukul 1:26

<https://rsu.tangerangselatankota.go.id/penjelas-an-PBSIH-pola-hidup-bersih-sehat/13-04-2020> 13:16 diakses 18 April 2020 pukul 1:28

https://www.kemkes.go.id/resources/download/info-terkini/COVID-19%20dokumen%20resmi/REV-04_Pedoman_P2_COVID-19_%2027%20Maret2020_Tanpa%20TD.pdf diakses 18 April 2020 pukul 1:30

Irianto Joko. 2004. *Latihan Kebugaran*. Jakarta: dahara Prize.

Kravitz Len. 2001. *Panduan Lengkap Bugar Total*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.

Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003, Pasal 4 Tentang *Sistem Pendidikan Nasional*.

Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 Pasal 1 ayat 11 Tentang *Sistem Keolahragaan Nasional*

Rusli Lutan. 2004. *Kesegaran Jasmani*. Jakarta

Zulkarnaen. 2008. *Hakekat Pendidikan Jasmani*. Jakarta