

## POLA HIDUP SEHAT PASCA PANDEMI COVID-19

### POST COVID-19 PANDEMIC HEALTHY LIFESTYLE

Nur Holifatuz Zahro<sup>1)</sup>, Gustilas Ade Setiawan<sup>2)</sup>, Afif Amroellah<sup>3)</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Abdurachman Saleh Situbondo

<sup>1</sup>Email: holifatuzzahro@gmail.com

**Abstrak:** Pada masa pandemi Covid-19 menjaga kesehatan sudah menjadi sebuah kewajiban semua orang. Hal-hal yang sebelumnya kurang diperhatikan oleh semua orang, di masa pandemi ini justru semakin diperhatikan dan menjadi sebuah pembiasaan baru di mata masyarakat yang minim pengetahuan mengenai kesehatan. Untuk menjaga kehidupan manusia agar tetap lestari, maka tentunya tidak ada salahnya dan memang alangkah baiknya jika kondisi *new normal* yang sekarang ini berlangsung tetap dijalankan dan dibentuk menjadi kebiasaan. Terkait kegiatan program pengabdian masyarakat dengan mengambil konsep Pendampingan Pola Hidup Sehat Pasca Pandemi dilakukan sebagai upaya memberikan solusi untuk menyelesaikan permasalahan minimnya pengetahuan mengenai pendidikan kesehatan pola hidup bersih dan sehat. Pembinaan yang dilakukan secara langsung kepada anak-anak yakni menggunakan metode bermain sehingga memberikan efek yang menyenangkan serta lebih mudah di pahami oleh anak-anak.

**Kata Kunci:** Pola Hidup Sehat, Pandemi Covid-19

**Abstract:** During the Covid-19 pandemic, it is everyone's responsibility to take care of their health. Things that were previously ignored by everyone, during this pandemic period are actually getting more attention and become a new habit in the eyes of people who have little knowledge about health. In order to keep human life sustainable, of course there is no harm and it would be nice if the new normal conditions that are currently taking place are carried out and formed into habits. Regarding the community service program activities by taking the concept of Post-pandemic Healthy Lifestyle Assistance, it is carried out as an effort to provide solutions to solve the problem of lack of knowledge about health education for clean and healthy lifestyles. Coaching is carried out directly to children, namely using the play method so that it has a fun effect and is easier for children to understand.

**KEY WORD:** Healthy Lifestyle, Pandemic Covid-19

## PENDAHULUAN

Dunia digegerkan dengan pandemi COVID-19. Hiruk pikuk dunia seketika senyap berfokus pada upaya menghindari makhluk nano tak kasat mata yang disebut-sebut menjadi sumber masalah yaitu COVID-19. Di Indonesia bahkan

diketahui bahwa *fatality rate* atau angka kematian infeksi SARS-CoV-2 relatif tinggi apabila dibandingkan dengan negara-negara tetangga. Setidaknya hingga saat ini tercatat sebanyak lebih dari 12.000 kasus positif (PDP) dan lebih dari 800 diantaranya meninggal dunia. Seolah tidak cukup berdampak pada kesehatan umat manusia, kondisi pandemi ini memaksa sejumlah negara menerapkan kebijakan yang berdampak besar bagi perekonomian rakyat dan kondisi sosial budaya di dalam negeri, tidak terkecuali Indonesia. Segala upaya dikerahkan mulai dari hulu ke hilir, dari sektor ekonomi hingga kesehatan. Kebijakan *work from home*, *physical distancing*, hingga penerapan gaya hidup bersih dan sehat digalakkan dari tingkat keluarga, RT/RW, kecamatan, kabupaten, kota, provinsi hingga negara. Situasi yang berubah cepat ini menjadikan banyak penyesuaian dan merasakan kondisi asing yang baru di masyarakat.

Apabila menilik dari status pandemi yang ditetapkan oleh WHO pada COVID-19 ini, kita dapat membayangkan betapa pada kehidupan kita (sebelum) ini adalah kondisi yang sangat ideal bagi penyebaran dan perkembangbiakan virus. Bagaimana mungkin tindakan sederhana mencuci tangan dengan sabun dan menggunakan masker menjadi hal yang tiba-tiba spesial di masa sekarang kalau saja bukan karena keduanya sangat asing dilakukan di masa lalu? Seolah-olah kebiasaan mencuci tangan adalah suatu terobosan mutakhir yang terasa mewah. Hal ini menunjukkan betapa kita dahulu terbiasa dengan perilaku kita yang kurang memperhatikan gaya hidup bersih dan gaya hidup sehat. Sebelumnya, normalnya orang tidak akan ambil pusing ketika harus bepergian atau berinteraksi dengan orang lain. Tidak pernah umum dilakukan budaya mencuci tangan selepas menggunakan atau menyentuh fasilitas umum. Terasa asing melakukan etika batuk dan bersin yang benar. Bahkan terkesan berlebihan apabila harus menggunakan masker di tempat-tempat umum. Tapi bisa kita lihat sekarang, dari tukang sapu, tukang becak, pedagang asongan, sampai para pejabat negara tanpa kecuali ramai-ramai mengkampanyekan perilaku hidup bersih dan sehat.

Untuk menjaga kehidupan manusia agar tetap lestari, maka tentunya tidak ada salahnya dan memang alangkah baiknya jika kondisi *new normal* yang

sekarang ini berlangsung tetap dijalankan dan dibentuk menjadi kebiasaan. Kondisi ini justru menaikkan derajat kualitas kehidupan umat manusia secara berjamaah tanpa memandang status negara dan kondisi geografi. Lebih ekstrem lagi, dari pandemi ini manusia telah diinkubasi untuk menjalani revolusi kehidupan yang serentak dan komprehensif di segala bidang. Tugas kita selanjutnya adalah menjaga keberlangsungan kondisi normal yang baru ini secara istiqomah. Konsistensi adalah kunci, sehingga diperlukan komitmen untuk menjaga keberlangsungan hidup yang lebih baik bersama-sama. Untuk itu maka semua unsur masyarakat yang kini juga telah melakukan adaptasi hidup bersih dan sehat ini perlu terus mengembakannya dengan berbagai program dan kegiatan yang berkelanjutan. Untuk menjaga keberlanjutannya itu, tidak cukup kiranya kalau hanya diserahkan begitu saja kepada masyarakat. Perlu dikembangkan program untuk menjaga kesetimbangan biotik (makhluk hidup) dan abiotik (kehidupan sosial ekonomi) yang saat ini sudah dirintis bersama, termasuk hubungan dan kepedulian sosial. Semua Lembaga, misalnya Pendidikan, sosial keagamaan, infrastruktur ekonomi, kesehatan, dan utamanya pemerintahan harus menyiapkannya dengan baik dalam menyambut kondisi paska covid-19 ini agar terjaga harmoni kehidupan yang sehat dan produktif.

Pola hidup bersih dan sehat bisa didapatkan setiap orang memperhatikan kondisi tubuhnya dengan cara rutin berolahraga, makan, dan tidur yang cukup. Dengan begitu tingkat kesehatan seseorang menjadi baik dan meningkatnya kualitas hidup seseorang. Memelihara kesehatan mulai dari menjaga kesehatan pribadi dan juga diimbangi dengan memelihara kesehatan lingkungan sekitar. Kesehatan pribadi dan kesehatan lingkungan salah satu bagian dasar dari pengetahuan mengenai kesehatan atau pendidikan kesehatan yang saat ini sebaiknya perlu adanya penanaman pendidikan kesehatan tersebut pada anak sejak dini.

Pendidikan kesehatan perlu ditanamkan sejak dini salah satunya di SDN 3 Tanjung Pecinan. Hasil observasi awal menunjukkan bahwa kesadaran peserta didik tentang menjaga kesehatan dan kebersihan masih kurang. Hal ini sebagaimana diungkapkan oleh kepala Sekolah bahwa selama pandemi Covid-19

belum pernah melakukan kegiatan mengenai edukasi pola hidup bersih sehat yang di lakukan secara langsung.

Terkait kegiatan program pengabdian masyarakat dengan mengambil konsep Pendampingan Pola Hidup Sehat Pasca Pandemi dilakukan sebagai upaya memberikan solusi untuk menyelesaikan permasalahan minimnya pengetahuan mengenai pendidikan kesehatan pola hidup bersih dan sehat. Pembinaan yang dilakukan secara langsung kepada anak-anak yakni menggunakan metode bermain sehingga memberikan efek yang menyenangkan serta lebih mudah di pahami oleh anak-anak.

## **METODE**

Ada 5 (lima) tahapan metode yang digunakan dalam program pengabdian masyarakat ini, yaitu inkulturasi, *discovery*, *design*, *define* dan *reflection*.

### 1. *Inkulturasi*

Pada tahap pertama tujuannya yaitu untuk menjalin silaturahmi dan mengenal sasaran program dan pihak yang terkait seperti kepala sekolah serta para pendidik agar dapat tercipta hubungan yang baik serta dapat membangun kepercayaan dengan pihak yang terkait. Pada tahap ini pelaksana program melakukan koordinasi dengan melalui wawancara mengenai pelaksanaan program kerja yang akan dilaksanakan di SDN 3 Tanjung Pecinan.

### 2. *Discovery*

Tahapan kedua merupakan proses menemukan hal-hal positif berupa asset (keunggulan) apa saja yang dimiliki oleh SDN 3 Tanjung Pecinan. Di sini pelaksana program bersama pihak terkait melakukan *sharing* atau saling berbagi informasi terkait asset yang dapat di kembangkan disekolah tersebut. Setelah melakukan wawancara berupa *sharing* dapat ditemukan adanya dukungan yang baik dari pihak yang terkait mengenai program kerja yang akan dilakukan yaitu berupa edukasi mengenai pendidikan kesehatan pola hidup bersih dan sehat pasca pandemi dan adanya antusias peserta didik dalam melaksanakan kegiatan.

### 3. *Design*

Setelah mengetahui aset-aset atau point yang dimiliki di SDN 3 Tanjung

Pecinan, langkah berikutnya yaitu melakukan identifikasi terhadap peluang yang dapat mendorong agar terciptanya suatu perubahan yang lebih baik. Berdasarkan perkembangan asset yang ditemukan bahwasannya dengan melakukan edukasi mengenai pendidikan kesehatan pola hidup bersih dan sehat maka diperlukan suatu rancangan kegiatan yang diharapkan apa yang sudah dipelajari peserta didik dapat diterapkan setiap harinya atau bersifat berkelanjutan.

#### 4. *Define*

Pada tahap ini, peneliti mengajak pihak-pihak yang terkait dalam pelaksanaan program kerja yang telah dirancang sebelumnya. Pihak-pihak yang terkait yaitu para peserta didik serta para pendidik SDN 3 Tanjung Pecinan yang ikut membantu mengawasi anak-anak didiknya pada saat proses berlangsungnya kegiatan.

#### 5. *Reflection*

Pada tahapan *reflection*, peneliti ingin mengetahui hasil pelaksanaan program kerja yang telah dilakukan sejauh ini. Apakah setelah dilaksanakannya edukasi mengenai pendidikan kesehatan pola hidup bersih dan sehat pasca pandemi covid-19 adanya perubahan berupa penerapan dan pembiasaan pola hidup bersih dan sehat terhadap peserta didik dalam kesehariannya atau tidak.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan program pengabdian ini mempunyai tiga tahapan penting yaitu, kegiatan awal, kegiatan inti, dan kegiatan evaluasi setelah kegiatan.

Langkah pertama yang dilakukan peneliti dalam melaksanakan kegiatan pengabdian yaitu dengan melakukan observasi awal pada peserta didik dengan melakukan dialog interaktif tentang pengalaman melewati masa pandemi covid-19. Berdasarkan hasil kegiatan awal, diperoleh informasi bahwa, ada 3 keluarga siswa dan 2 orang guru yang pernah berstatus terpapar (positif sars-cov19).

Pada kegiatan inti, kegiatan yang dilakukan pada tahapan ini yaitu dengan memberikan stimulus kepada peserta didik berupa edukasi melalui penyampaian materi mengenai pentingnya menjaga dan meningkatkan kesehatan melalui pola

hidup bersih dan sehat. Materi yang disampaikan kepada peserta didik antara lain: 1) Himbauan untuk melakukan 5M (memakai masker, mencuci tangan, menjaga jarak, menjauhi kerumunan, dan mengurangi mobilitas, 2) edukasi mengenai tata cara memakai masker dan melepas masker dengan benar, 3) edukasi langkah- langkah mencuci tangan dengan benar, 4) edukasi pola hidup sehat dengan memperhatikan makanan yang harus mengandung 4 sehat 5 sempurna, olahraga, dan membuang sampah pada tempatnya. Penyampaian materi yang diberikan kepada peserta didik berupa video animasi yang menarik agar menarik minat peserta didik sert mudah dalam penerimaan materi yang diberikan, lalu dilanjutkan melakukan praktek secara langsung kepada semua peserta didik.

Langkah kegiatan akhir penilaian atau evaluasi pemahaman peserta didik terhadap materi yang telah diberikan melalui tanya jawab secara langsung, dikarenakan beberapa peserta didik belum dapat lancar membaca dan menulis. Kegiatan edukasi kesehatan ini memang di khususkan untuk anak usia kelas rendah sekolah dasar agar dapat menerapkan dengan adanya pembiasaan pola hidup bersih dan sehat setiap harinya. Jadi proses evaluasi melalui tanya jawab antar pemateri dan peserta didik. Pertanyaan yang diberikan pada setiap peserta didik, yakni dua pertanyaan. Pada penyampaian materi, narasumber selalu memberikan pancingan-pancingan pertanyaan kepada peserta dan dilanjutkan dengan *mereview pada* akhir kegiatan.



**Gambar 1.** Kegiatan Edukasi Pola Hidup Sehat Pasca Pandemi Covid-19 di SDN 3 Tanjung Pecinan

Dari hasil evaluasi pelaksanaan kegiatan tingkat pemahaman peserta berbeda-beda mulai dari kurang, cukup, baik dan sangat baik, dengan kisaran nilai 1 sampai dengan 10. Pada hari pertama pemahaman peserta didik tergolong

cukup baik. Dalam topik di hari pertama mengenai himbauan untuk 5M dan langkah memakai masker dengan benar. Didapati sebanyak 23 peserta didik 7 peserta termasuk baik, 4 peserta termasuk dalam kategori cukup dan sisanya kategori.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan uraian dalam pembahasan di atas, maka dapat diperoleh beberapa kesimpulan, antara lain: (1) Dengan dilaksanakannya program pengabdian masyarakat di SDN 3 Tanjung Pecinan dapat meningkatkan kesadaran kepada para siswa untuk lebih memperhatikan kesehatan tubuh serta lingkungan. (2) Kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan siswa SDN 3 Tanjung Pecinan tentang langkah-langkah hidup bersih dan sehat. (3) Kegiatan pengabdian masyarakat memberikan dampak yang baik bagi siswa yaitu menciptakan pembiasaan pola hidup bersih dan sehat disetiap harinya. (4) Pelaksanaan kegiatan edukasi pendidikan kesehatan dikatakan cukup berhasil. Hal ini dapat dilihat dari hasil pemahaman siswa terhadap penerapan kesehatan yang dilakukan setiap harinya. Namun demikian, diperlukan konsistensi seluruh pihak terkait dalam hal ini pihak sekolah dan keluarga agar dapatnya pembiasaan hidup bersih dan sehat bagi anak usia dini yang sudah dilakukan dapat terus berjalan.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Kegiatan Dharma pengabdian ini memerlukan waktu yang cukup sehingga diperlukan kelanjutan pelaksanaan program demi tercapainya target yang lebih maksimal. Oleh karena itu dalam kesempatan ini Tim Pelaksana mengucapkan banyak terima kasih atas kesempatan yang diberikan oleh penanggung jawab sekolah mitra dalam hal ini Kepala Sekolah beserta Tim Guru, serta siswa yang telah turut berpartisipasi aktif dalam mensukseskan Program Edukasi Pola Hidup Sehat Pasca Pandemi Covid-19 yang dilaksanakan di SDN 3 Tanjung Pecinan Kecamatan Mangaran ini.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Ayu, Suci Musvita, dkk. (2018). *Peningkatan Kesehatan Melalui Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Sejak Dini di Desa Hargomulyo Gedangsari Gunung Kidul*, Jurnal Pemberdayaan Vol. 2 No. 1.
- M, Zaenuddin, H. (2014). *Rahasia Hidup Sehat*. Jakarta: Pustaka Inspira.
- Septianto, Andry, dkk. (2020). *Sosialisasi Pentingnya Pola Hidup Sehat Guna Meningkatkan Kesehatan Tubuh Pada Masyarakat Desa Kalitorong Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Provinsi Jawa Tengah*, Discovery: Jurnal Dedikasi PKM Vol. 1 No. 2.