

## **EDUKASI DAN PRAKTIK POLA HIDUP SEHAT PADA MASA NEW NORMAL**

**Sri Mulyati<sup>1)</sup>, Yannik Ariyati<sup>2)</sup>, Reza Nandika<sup>3)</sup>**

Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Riau Kepulauan<sup>1,2)</sup>

Elektro, Fakultas Teknik, Universitas Riau Kepulauan<sup>3)</sup>

Email: [sri@fekon.unrika.ac.id](mailto:sri@fekon.unrika.ac.id)<sup>1)</sup>, [yannik\\_ariyati@yahoo.co.id](mailto:yannik_ariyati@yahoo.co.id)<sup>2)</sup>,  
[rezanandikameng@gmail.com](mailto:rezanandikameng@gmail.com)<sup>3)</sup>

### **ABSTRAK**

Di masa pandemi Covid-19, banyak masyarakat yang mencari informasi mengenai cara mencegah virus korona dan usaha meningkatkan kekebalan tubuh. Sejak kasus pertama pada Maret 2020 di Indonesia, hingga kini terus terjadi peningkatan jumlah positif Covid-19. Pemerintah membentuk Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19 untuk menekan penyebarannya. Namun, sebagai individu, kita juga perlu berbuat sesuatu untuk mencegah penyebaran virus ini. Untuk itulah edukasi pola hidup sehat kepada masyarakat sangat diperlukan. Tujuan dari Pengabdian ini adalah untuk memberikan edukasi pola hidup sehat yang dilaksanakan meliputi pembersihan setiap gang RT/RW, olahraga untuk menjaga stamina tubuh dengan senam, edukasi pemakaian masker, edukasi cara cuci tangan yang benar, dan informasi gizi melalui posyandu pada masyarakat Dusun Keling Kalijaga Tengah. Metode edukasi dilakukan dengan cara memberikan penyuluhan kepada masyarakat desa setempat. Hasil yang terlihat setelah dilaksanakan edukasi adalah lingkungan menjadi bersih karena masyarakat sudah tidak membuang sampah di selokan, masyarakat bisa mencuci tangan dengan benar sesuai yang dianjurkan pemerintah, memakai masker apabila mereka beraktivitas di luar rumah, rajin berolahraga dan mengerti tentang pentingnya mengkonsumsi makanan yang bergizi untuk meningkatkan stamina tubuh agar terhindar dari virus covid 19.

**Kata Kunci:** *Edukasi, Pola Hidup Sehat*

### **ABSTRACT**

*During the Covid-19 pandemic, many people are looking for information on how to prevent the corona virus and efforts to increase immunity. Since the first case on March, 2020 in Indonesia, until now there has been an increase in the number of positive Covid-19 cases. The government has formed a Task Force for the Acceleration of Handling Covid-19 to suppress its spread. However, as individuals, we also need to do something to prevent the spread of this virus. For this reason, education about healthy lifestyles to the community is very necessary. The purpose of this service is to provide education on healthy lifestyles that are carried out including cleaning every RT/RW alley, sports to maintain body stamina with gymnastics, education on the use of masks, education on how to wash hands properly, and nutritional information through posyandu to the people of Dusun Keling Kalijaga. Middle. The educational method is carried out by providing counseling to the local village community. The results seen after the education was carried out were the environment became clean because people no longer threw garbage in the gutters, people could wash their hands properly as recommended by the government, wear masks when they are active outside the home, be diligent in exercising and understand the importance of consuming nutritious food for their health. increase stamina to avoid the covid 19 virus..*

**Keywords:** *Education, Healthy Lifestyle*

### **PENDAHULUAN**

Pola hidup sehat adalah gaya hidup yang memperhatikan segala aspek kondisi kesehatan, mulai dari makanan dan minuman, nutrisi yang dikonsumsi dan perilaku kita sehari-hari, baik itu dalam sebuah rutinitas olahraga yang tentu akan menjaga kondisi kesehatan dan juga akan menghindarkan dari segala hal yang dapat menjadi penyebab penyakit bagi tubuh kita, lebih-lebih kesehatan adalah dambaan kita semua. Untuk hidup sehat tentunya akan menjalankan sebuah aktifitas rutin dengan memperhatikan pola

hidup sehat,kekayaan lahir dan batin tidak ada artinya bila kita masih terjebak dalam kondisi atau situasi sakit,baik itu karna tingkah laku yang tidak memperhatikan kondisi badan.

Pola hidup sehat adalah sebuah komitmen jangka panjang untuk menjaga dan melakukan beberapa hal agar mampu mendukung fungsi tubuh,sehingga berdampak baik bagi kesehatan.Menerapkan pola hidup sehat juga menjadi hal yang sangat penting, lebih- lebih di masa pandemi seperti ini,menjaga kesehatan dan imunitas tubuh menjadi hal yang utama dan paling utama untuk terhindar dari virus covid-19. Tujuan atau manfaat dari pola hidup sehat tentunya untuk menjaga kesehatan tubuh supaya tidak mudah sakit. Tapi menerapkan pola hidup sehat memiliki beberapa tujuan juga, misalnya; untuk mendapatkan kesehatan jasmani dan rohani dapat selalu terjaga dan supaya memiliki kesehatan mental yang stabil sehingga tidak mudah depresi ataupun stress.

Menurut Menkes (2020), yang perlu disadari benar adalah pentingnya menjaga kesehatan diri sendiri karena pencegahan tersebut adalah yang paling baik dan murah. Adapun langkah pencegahan dan menjaga diri dari Virus Corona adalah dengan menerapkan GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat). Pada awal 2020, dunia dikejutkan dengan mewabahnya pneumonia baru yang bermula dari Wuhan, Provinsi Hubei yang kemudian menyebar dengan cepat ke lebih dari 190 negara dan teritori. Wabah ini diberi nama coronavirus disease 2019 (COVID-19) yang disebabkan oleh Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2 (SARS-CoV-2). Penyebaran penyakit ini telah memberikan dampak luas secara sosial dan ekonomi. Masih banyak kontroversi seputar penyakit ini, termasuk dalam aspek penegakkan diagnosis, tata laksana, hingga pencegahan, (Susilo A, 2020). Ratusan ribu manusia terinfeksi dan ribuan lainnya meninggal dunia. Untuk di Indonesia sendiri pemerintah telah memberikan himbauan-himbauan kepada masyarakat dalam mengatasi wabah ini agar berjalan efektif dan efisien. Tetapi pada kenyataannya masih banyak masyarakat Indonesia yang tidak mengindahkan himbauan ini.(Buana, 2020)

Covid-19 atau sering disebut dengan virus corona merupakan keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit pada manusia, biasanya menyebabkan gangguan pernafasan mulai dari flu biasa sampe dengan penyakit yang serius hingga menyebabkan kematian.Berdasarkan artikel yang dikutip dari sellen salah satu dosen prodi teknologi pangan di ITERA menyampaikan bahwa: “di masa pandemi Covid-19, banyak masyarakat yang mencari informasi mengenai cara mencegah virus korona dan usaha meningkatkan kekebalan tubuh. Sejak kasus pertama pada 2 Maret 2020 di Indonesia, hingga kini terus terjadi peningkatan jumlah positif Covid-19. Pemerintah membentuk Gugus Tugas Percepatan Penanganan

Covid-19 untuk menekan penyebarannya. Namun, sebagai individu, kita juga perlu berbuat sesuatu untuk mencegah penyebaran virus ini”.

Berdasarkan data dari Kemenkes RI (2020) sampai bulan Agustus 2020 data covid 19 di provinsi Nusa Tenggara barat adalah 2728 kasus, 2020 sembuh, dan 157 meninggal. Tentu saja hal ini merupakan angka yang tidak bisa dipandang sebelah mata oleh kita dan harus disikapi serius oleh kita semua. Berdasarkan data WHO, angka kematian dari infeksi Covid- 19 lebih rendah dibandingkan dengan MERS, SARS, dan ebola. Namun, penyebaran pasien positif lebih cepat dibandingkan dengan Mers dan SARS, sehingga terjadi lonjakan jumlah penderita dalam waktu singkat. Korona yang memasuki tubuh akan menempel pada reseptor yang dikenal sebagai Angiotensin converting enzyme 2 (ACE2), kemudian virus menyuntikkan RNA-nya sehingga mengubah sel tubuh menjadi virus dan bereplikasi. Virus tersebut dapat merusak jaringan pada paru sehingga terjadi pembengkakan yang membuat kesulitan bernapas dan dapat terjadi Acute Respiratory Distress Syndrome yang mengakibatkan pasien meninggal. Selain pada paru-paru, corona juga dapat menginfeksi organ lain contohnya pada saluran pencernaan. Gejala yang ditimbulkan bergantung seberapa kuatnya sistem imunitas.

Untuk itu menjaga kesehatan serta membiasakan pola hidup sehat menjadi hal yang utama untuk dilakukan ditatanan kehidupan fase new normal ini,namun di wilayah perdesaan yang terbilang jauh dari perkotaan masih mengabaikan bagaimana berperilaku pola hidup sehat di masa pendemi,dikarenakan kurangnya pemahaman masyarakat tentang covid-19 baik dari gejala dan dampak yang akan terjadi pada dirinya. Maka tidaklah heran jika di sebagian wilayah masih belum menerapkan pola hidup sehat. Untuk itu mengedukasi pola hidup sehat merupakan salah satu cara untuk menjaga dan memberikan pemahaman kepada masyarakat baik dengan cara memberikan contoh pola hidup sehat

maupun dengan cara memberikan gambaran tentang pentingnya menjaga pola hidup sehat lebih-lebih dimasa pendemi covid- 19.

Dusun Keling Kalijaga Tengah merupakan salah satu dusun yang ada di Kecamatan Aikmel. Saat ini masyarakat masih kurang memahami mengenai pentingnya pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini bisa dilihat dari kebiasaan-kebiasaan yang dilakukan oleh masyarakat setempat, apalagi di masa pandemi ini. Masyarakat masih menganggap memakai masker bukanlah suatu keharusan, mencuci tangan dilakukan apabila mau makan saja tetapi jika bepergian keluar rumah dan pulang dari beraktivitas kegiatan mencuci tangan tidak lakukan. Oleh sebab itu edukasi pola hidup sehat melalui penyuluhan terhadap masyarakat setempat perlu dilakukan.

## METODE

Pelaksanaan pengabdian ini dilakukan dalam bentuk edukasi dan praktek langsung berama masyarakat setempat. Berikut agenda edukasi pola hidup sehat yang direncanakan:

No	Program Kegiatan	Tempat
1.	Sosialisasi pola hidup sehat	Fasum RT
2.	Penyediaan Tempat Cuci tangan	Fasum RT
3.	Senam sehat	Fasum RT

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Pembersihan Lingkungan

Program ini kami laksanakan pada minggu pagi sampai selesai, program ini kami laksanakan bersama dengan warga setempat yang ada di Perumahan Pondok Pratiwi II dengan tujuan membentuk lingkungan yang sehat sekaligus megedukasi pola hidup sehat dimasa pendemi.



Gambar 1. Gotong Royong bersama warga

2. Penyediaan wadah cuci tangan

Kegiatan ini dilakukan dengan melakukan pengadaan wadah cuci tangan beserta sosialisasi serta cara mempraktikkan cuci tangan yang benar pada anak-anak. Setelah dilakukan edukasi mengenai cara cuci tangan yang benar, sekarang masyarakat jadi lebih paham dan melakukannya setiap hari dan bahkan setiap saat jika mereka keluar dan pulang lagi setelah beraktivitas.



**Gambar 2. Proses penyediaan tempat cuci tangan**

3. Menjaga Kesehatan Tubuh Dengan Senam Bersama

Mengingat pentingnya menjaga kesehatan fisik lebih-lebih imunitas tubuh, sehingga olahraga merupakan salah satu cara untuk menghindari serangan covid-19, maka kegiatan senam bersama ini dilakukan dua kali seminggu di fasum Perumahan Pondok Pratiwi II yaitu pada hari Sabtu sore dan Minggu pagi.



**Gambar 3. Senam bersama**

**KESIMPULAN DAN SARAN**

Pelaksanaan program edukasi pola hidup sehat dimasa pendemi covid 19 ini merupakan salah satu program atau kegiatan selama pengabdian kepada masyarakat fase new normal yang dilaksanakan selama

kurang lebih 2 bulan dengan beberapa agenda diantaranya: pembersihan lingkungan, menyediakan wadah cuci tangan dan senam sehat bersama. Di harapkan dengan pelaksanaan edukasi pola hidup sehat ini masyarakat bisa menetapkan pola hidup sehat dalam keseharian mereka.

Oleh karena itu pelaksanaan edukasi pola hidup sehat ini dilaksanakan dengan berbagai kegiatan yang sesuai dengan yang dibutuhkan warga untuk mengetahui bahaya virus covid-19 sehingga dilakukan edukasi pentingnya cuci tangan setelah melakukan aktivitas dan disertai dengan pemberian tips-tips pola hidup sehat secara merata di tempat edukasi. Maka dengan komitmen yang tinggi dari semua pihak akan benar-benar membantu meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan di masa covid-19.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] Buana, "Analisis Perilaku Masyarakat Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Virus Corona (Covid 19) dan Kiat Menjaga Kesejahteraan Jiwa," *Salam : Jurnal Sosial dan Budaya Syar-i*, vol. 7, 2020.
- [2] BNPB, "<https://www.covid19.go.id/situasi-virus-corona/>," 6 April 2020. [Online]. [Accessed 25 Desember 2021].
- [3] D. K. R. Indonesia, "Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Rumah Tangga," Depkes RI, Jakarta, 2010.
- [4] D. H. D. I. F. B. & A. H. Handayani, "Penyakit Virus Corona 2019," *Jurnal Respirlogi Indonesia*, vol. 40, no. 2, pp. 119 - 129, 2020.
- [5] K. RI, "<https://covid19.kemkes.go.id/situasi-infeksi-emerging/info-corona-virus/situasi-terkini-perkembangan-corona-virus/>," 31 Agustus 2020. [Online].