

SOSIALISASI TENTANG POLA HIDUP SEHAT SELAMA MASA PANDEMI COVID 19

Socialization About Healthy Living Patterns During the Covid-19 Pandemic

Ismiati¹⁾, Desi Nuradiska²⁾, syarifah Assyura³⁾

¹Prodi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ubudiyah Indonesia
Email : ismciati@uui.ac.id

²Prodi Pendidikan Kimia, Fakultas Keguruan dan Pendidikan UIN Ar-Raniry
Email : Dessinuradiska094@gmail.com

³Prodi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ubudiyah Indonesia
Email : syarifah.assyura@uui.ac.id
Corresponding Author: ismciati@uui.ac.id

Abstrak

Virus Corona (Covid 19) merupakan salah satu penyakit yang dapat menular yang disebabkan oleh sindrom pernafasan akut corona virus (SAR-COV-2). Pada manusia beberapa gejala yang ditimbulkan seperti infeksi pernafasan yang dimulai dari flu biasa hingga penyakit yang lebih parah. Penularannya dapat terjadi secara langsung, kontak tidak langsung maupun kontak erat dengan orang yang terinfeksi melalui sekresi seperti air liur, dan sekresi saluran pernafasan yang keluar berupa cairan atau droplet yang dikeluarkan saat orang terinfeksi batuk, bersin, berbicara. Untuk menjaga kekebalan tubuh dari penularan virus tersebut dibutuhkan imunitas yang kuat untuk menjaga kekebalan tubuh sehingga masyarakat perlu diperkenalkan pola hidup yang sehat selama kepada masyarakat selama masa pandemi. Pengabdian ini bertujuan untuk memperkenalkan pola hidup kepada masyarakat agar terhindar dari virus yang berbahaya dengan pola hidup yang sehat. Pengabdian masyarakat dilaksanakan di Gampong Lampineung, Banda Aceh. Sebelum melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat terlebih dahulu kami meminta izin kepada kepala desa. Kegiatan pengabdian masyarakat hanya dihadiri oleh masyarakat yang berjumlah kurang dari 20 orang dikarenakan untuk menghindari kerumunan serta tetap menggunakan masker. Secara keseluruhan setelah dilakukan sosialisasi tentang pola hidup sehat di masa pandemi covid 19 maka masyarakat lebih mengetahui tentang pola hidup sehat di masa pandemi dan bisa memilih makanan yang sehat untuk menjaga imunitas tubuh serta dapat membedakan virus corona sama dengan flu biasa. Padahal gejala klinis yang dapat muncul akibat terinfeksi virus ini seperti gejala flu biasa (demam, batuk, pilek, nyeri tenggorokan, nyeri otot, nyeri kepala) hingga komplikasi berat (diare dan pneumonia). Selain itu untuk pencegahannya boleh menerapkan pola 3M yaitu (mencuci tangan, memakai masker dan menjaga jarak).

Kata Kunci : Virus corona, Sosialisasi

Abstract

Corona Virus (Covid 19) is one of the infectious diseases caused by the Corona Virus Acute Respiratory Syndrome (SAR-COV-2). In humans, some of the symptoms caused such as respiratory infections that start from the common cold to more severe illnesses. Transmission can occur directly, indirect contact or close contact with an infected person through secretions such as saliva, and respiratory tract secretions that come out in the form of liquid or droplets that are released when an infected person coughs, sneezes, or talks. To maintain immunity from the transmission of the virus, strong immunity is needed to maintain immunity, so people need to be introduced to a healthy lifestyle during the pandemic. This service aims to introduce a lifestyle to the community to avoid dangerous viruses with a healthy lifestyle. Community service was carried out in Gampong Lampineung, Banda Aceh. Before carrying out community service activities, we first asked permission from the village

head. Community service activities were only attended by people who numbered less than 20 people due to avoiding crowds and still wearing masks. Overall, after socializing about healthy lifestyles during the COVID-19 pandemic, people know more about healthy lifestyles during the pandemic and can choose healthy foods to maintain body immunity and can distinguish the corona virus from the common cold. Whereas clinical symptoms that can appear due to infection with this virus include symptoms of the common cold (fever, cough, runny nose, sore throat, muscle aches, headache) to severe complications (diarrhea and pneumonia). In addition, for prevention, it is permissible to apply the 3M pattern, namely (washing hands, wearing masks and keeping a distance).

Keywords: *Corona virus, Socialization*

1. PENDAHULUAN

Corona Virus Disease 2019 (Covid 2019) merupakan keluarga besar virus yang dapat menyebabkan penyakit pada hewan dan manusia. Penyakit ini pertama sekali ditemukan di Wuhan, Cina pada Desember 2019. Virus Corona (Covid 19) merupakan salah satu penyakit yang dapat menular yang disebabkan oleh sindrom pernafasan akut corona virus (SAR-COV-2). Pada manusia beberapa gejala yang ditimbulkan seperti infeksi pernafasan yang dimulai dari flu biasa hingga penyakit yang lebih parah. Penularannya dapat terjadi secara langsung, kontak tidak langsung maupun kontak erat dengan orang yang terinfeksi melalui sekresi seperti air liur, dan sekresi saluran pernafasan yang keluar berupa cairan atau droplet yang dikeluarkan saat orang terinfeksi batuk, bersin, berbicara. Saluran nafas yang terinfeksi virus dapat mencapai mulut, hidung, mata orang yang rentan dan dapat menimbulkan infeksi. Banyak orang yang belum paham tentang gejala dari infeksi virus corona yang mirip dengan flu. Hal ini dikarenakan minimnya pengetahuan tentang gejala dan efek yang ditimbulkan akibat terinfeksi virus corona serta menganggap remeh gejala yang ditimbulkan akibat terinfeksi virus corona. Sebagian orang bahkan menganggap bahwa hanya flu biasa, jadi tidak heran jika banyak orang yang terinfeksi virus tersebut karena penyebarannya mengalami percepatan.

Manusia merupakan makhluk sosial karena pada dirinya terdapat dorongan untuk berhubungan atau berinteraksi dengan orang lain. Melalui bantuan orang lain manusia bisa berkomunikasi secara langsung atau berjabat tangan dengan manusia lain. Sehingga hal ini dapat menyebabkan tingkat penyebaran virus corona semakin pesat. Untuk mencegah penyebaran virus corona maka pemerintah menerapkan aturan PSBB (Pembatasan Sosial

Berskala Besar) yang dibuat untuk menekan penurunan angka penyebaran virus corona (Covid 19) serta membiasakan dalam kehidupan sehari-hari melakukan penerapan protokol kesehatan dengan mengikuti 3M yaitu menggunakan masker, mencuci tangan dan menjaga jarak (menghindari kerumunan). Langkah ini merupakan langkah yang tepat dalam menurunkan angka penyebaran virus tersebut. Selain itu, masyarakat juga di minta menjaga perilaku hidup bersih dan sehat. Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan salah satu upaya preventif (pencegahan terhadap suatu penyakit atau masalah kesehatan). Serta promotif yaitu peningkatan derajat kesehatan. Perilaku tersebut diharapkan dapat diterapkan pada semua golongan masyarakat. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi perilaku hidup sehat seperti kebiasaan di rumah, lingkungan masyarakat dan lainnya.

Lingkungan yang bersih dan sehat akan sangat membantu masyarakat yang tinggal di dalamnya untuk merasa aman, nyaman, tenang dan bahagia. Tubuh yang sehat dapat diperoleh dengan mengkonsumsi makanan dan minuman yang bersih dan sehat serta bergizi lengkap. Tubuh yang sehat akan sangat sulit untuk terinfeksi oleh berbagai penyakit berbahaya termasuk virus seperti Covid-19 maupun penyakit lainnya, karena tubuh yang sehat memiliki pertahanan (imunitas) yang kuat dan mudah melakukan penyembuhan sendiri. Oleh karena itu sangat penting bagi masyarakat untuk menetapkan perilaku hidup sehat. Berdasarkan hal tersebut, maka perlu dilakukan sosialisasi tentang pola hidup sehat selama masa pandemi covid 19. Diharapkan melalui kegiatan sosialisasi tersebut masyarakat lebih paham tentang pola hidup sehat selama masa pandemi.

2. METODE

Kegiatan ini dilakukan di Gampong Lampineung, Banda Aceh. Sebelum melakukan kegiatan ini, kami meminta izin kepada kepala desa. Kegiatan ini hanya dihadiri oleh 20 pemuda di desa tersebut hal ini dikarenakan tidak boleh ada kerumunan. Kegiatan ini dilakukan dengan memaparkan materi tentang pola hidup sehat selama masa pandemi. Pemaparan materi dimulai dari memberikan penjelasan tentang virus corona, pola hidup sehat, contoh pola hidup sehat yang baik, menjaga imunitas tubuh agar tetap kuat dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi, istirahat yang cukup, olahraga, mengikuti 3M (mencuci tangan, menggunakan masker dan menjaga jarak) serta pembagian masker kepada masyarakat.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sosialisasi mengenai upaya pola hidup sehat selama masa pandemi covid 19 sangat perlu dilakukan hal ini agar dapat meningkatkan imun tubuh dalam mencegah penyakit yang masuk ke dalam tubuh termasuk virus corona. Sehingga kita akan lebih bersemangat dan terus aktif dalam melakukan berbagai aktivitas baik di rumah maupun di luar rumah. Kegiatan ini dilakukan di Gampong Lampineung, Banda Aceh, melalui pemaparan materi tentang pola hidup sehat yang baik di masa pandemi. Pola hidup sehat merupakan upaya seseorang untuk menjaga tubuhnya agar tetap sehat. Pola hidup sehat dapat dilakukan dengan cara mengkonsumsi makanan yang bergizi, olah raga secara rutin, dan istirahat yang cukup. Kebanyakan orang menganggap bahwa pola hidup sehat sangat sulit untuk dijalani (Djoko Pekik, 2000). Adapun Prinsip pencegahan penularan COVID-19 pada individu dilakukan dengan menghindari masuknya virus melalui beberapa tindakan yang dapat dilakukan seperti berikut ini :

1. Membersihkan tangan secara teratur dengan cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir serta menggunakan cairan antiseptik seperti handsanitaizer. Selalu menghindari menyentuh mata, hidung, dan mulut dengan tangan yang tidak bersih (yang mungkin terkontaminasi droplet yang mengandung virus).
2. Menggunakan alat pelindung diri berupa masker yang menutupi hidung dan mulut

hingga dagu, jika harus keluar rumah atau berinteraksi dengan orang lain yang tidak diketahui status kesehatannya (yang mungkin dapat menularkan COVID-19). Apabila menggunakan masker kain, sebaiknya gunakan masker kain 3 lapis.

3. Menjaga jarak minimal 1 meter dengan orang lain untuk menghindari terkena droplet atau cairan dari orang yang bicara, batuk, atau bersin, serta menghindari kerumunan dan keramaian.

Gejala klinis yang dapat muncul akibat terinfeksi virus ini seperti gejala flu biasa (demam, batuk, pilek, nyeri tenggorokan, nyeri otot, nyeri kepala) hingga komplikasi berat (diare dan pneumonia) hingga menyebabkan kematian (Huang dkk, 2020: Chen 2020).

Setelah kegiatan sosialisasi dilakukan kemudian dilanjutkan dengan pembagian masker kepada masyarakat. Pembagian masker merupakan salah satu cara pencegahan virus corona agar tidak menular. Masker memang membantu mencegah penyebaran virus COVID-19. Namun, dalam pemakaian masker juga tidak boleh hanya satu artinya masker yang digunakan harus di ganti-ganti. Menurut Unicef 2021 butiran cairan (*droplet*) dari saluran pernapasan yang terlontar saat seseorang berbicara, bernyanyi, batuk, atau bersin. Penelitian lebih jauh tentang COVID-19 masih berjalan, tetapi sudah diketahui bahwa orang yang tidak menunjukkan gejala pun bisa menyebarkan virus. Artinya, sebagian orang dapat menularkan penyakit walaupun tidak disadari. Sebab itulah menjaga jarak fisik sangat penting, terutama di tempat-tempat dengan angka penularan yang tinggi. Akan tetapi, jarak aman tidak selalu dapat dipertahankan saat kita berada di tempat umum yang ramai. Di tempat seperti ini, penggunaan masker kain sangat dianjurkan agar kita bisa saling melindungi.



Gambar 1. Dosen Universitas Ubudiyah Indonesia Sebagai pemateri



Gambar 2. Pemaparan Materi tentang Pola Hidup Sehat pada Masa Pandemi.



Gambar 3. Pembagian Masker Kepada Perangkat gampong

4. KESIMPULAN

Berdasarkan pengabdian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan kegiatan ini berjalan dengan lancar dan masyarakat antusias dalam mendengarkan pemaparan materi. Selain itu, maminimnya pengetahuan tentang virus corona membuat masyarakat kurang paham tentang akibat yang ditimbulkan karena terinfeksi virus corona. Masyarakat menganggap bahwa virus corona sama dengan flu biasa. Padahal gejala klinis yang dapat muncul akibat terinfeksi virus ini seperti gejala flu biasa (demam, batuk, pilek, nyeri tenggorokan, nyeri otot, nyeri kepala) hingga komplikasi berat (diare dan pneumonia). Adapun langkah yang dapat dilakukan dalam menurunkan angka penyebaran virus corona melalui pola hidup sehat dan makan-makanan

yang bergizi maka tubuh kita akan lebih sehat serta imunitasnya tubuhnya akan kuat sehingga sangat sulit terinfeksi virus covid 19. Selain itu dalam kehidupan sehari-hari juga perlu menerapkan pola 3M yaitu (mencuci tangan, memakai masker dan menjaga jarak).

5. REFERENSI

Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 2010. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Rumah Tangga. Jakarta: Depkes RI.

Direktorat Rehabilitasi Sosial Anak-Direktorat Jendral Rehabilitasi Sosial Kementerian Sosial Perilaku Hidup Sehat dan Bersih Penguatan Kapabilitas Anak dan Keluarga.

Direktorat Sekolah Dasar (2021) Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Di Sekolah Untuk Penyelenggaraan Pembelajaran Pada Masa Pandemi Covid-19 Direktorat Jenderal Huang C, Dkk. 2020. Clinical Features of Patients Infected with 2019 Novel Coronavirus in Wuhan, China. The Lancet, 395(10223),497-506.

Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/MENKES/382/20 20 Tentang Protokol Kesehatan Bagi Masyarakat Di Tempat Dan Fasilitas Umum Dalam Rangka Pencegahan Dan Pengendalian Corona Virus Disease 2019 (COVID-19).

Mulyadi,H.D.,Aziza,L.N.,Akbar,M (dkk) (2020) Pentingnya Penerapan PHBS dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 di Lingkungan Masyarakat. Universitas Negeri Semarang

Mulyadi. 2015. Upaya Meningkatkan Kesehatan. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar Dan Menengah Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, Dan Teknologi.

World Health Organization (2020) Transmisi SARS-CoV-2: implikasi terhadap kewaspadaan pencegahan infeksi.Pernyataan Keilmuan.

Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 2010. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Rumah Tangga. Jakarta: Depkes RI; 2010.