



Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/11908>

<https://doi.org/10.26877/jpom.v3i1.11908>

**PKM Pencegahan Penyebaran Covid Varian Omicron Dengan Pola Hidup Sehat  
Warga Desa Rowolaku Kabupaten Pekalongan**

**Pandu Kresnapati<sup>1</sup>, Danang Aji Setiawan<sup>2</sup>, Husnul Hadi<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas PGRI Semarang, Indonesia

**Article Info**

*Article History :*

*Received 2022-05-14*

*Revised 2022-05-27*

*Accepted 2022-05-31*

*Available 2022-05-31*

*Keywords :*

*Pencegahan Covid, Omicron dengan  
Pola Hidup Sehat*

**Abstract**

The community in Rowolaku village is mostly inhabited by children to the elderly. In this new normal era, the people of Rowolaku village have forgotten about the implementation of health protocols, people think that the pandemic is over, it is proven that they rarely use masks, keep their hands clean and use hand sanitizer. A healthy lifestyle has been ignored by the community. Even though exercising, eating regularly, maintaining cleanliness and getting enough rest, implementing health protocols are elements in a healthy lifestyle during a pandemic and new normal to maintain immunity. The solution offered by the servant is to provide socialization regarding the prevention of the new variant of covid 19 and the manufacture of hand sanitizer using the lecture method and direct practice of making hand sanitizer for the service team with the residents of Rowolaku. The importance of knowledge and ways to deal with the third wave of covid 19 and new variants. The output target that has occurred and has been achieved is that the community in Rowolaku village can better know and prevent covid 19 by creating a healthy lifestyle to avoid the corona virus. Continue to apply the health protocol for the people of Rowolaku village independently in their respective homes so that their health and immunity will be maintainer.

Masyarakat di desa Rowolaku sebagian besar dihuni oleh kaum anak-anak sampai lansia. Di era new normal ini masyarakat desa Rowolaku sudah melupakan mengenai penerapan protokol kesehatan, masyarakat beranggapan bahwa pandemi sudah berakhir terbukti sudah jarang penggunaan masker, menjaga jarak mencuci tangan dan penggunaan handsanitizer. Pola hidup sehat sudah tidak dipedulikan oleh masyarakat. Padahal berolahraga, makan teratur, menjaga kebersihan dan istirahat yang cukup, menerapkan protokol kesehatan merupakan unsur dalam pola hidup sehat di kala pandemi dan new normal untuk menjaga imunitas. Solusi yang ditawarkan pengabdian adalah dengan memberikan sosialisasi mengenai pencegahan covid 19 varian baru dan pembuatan handsanitizer dengan menggunakan metode ceramah dan praktek secara langsung pembuatan handsanitizer tim pengabdian dengan warga rowolaku. Pentingnya pengetahuan dan cara penanggulangan covid 19 gelombang ketiga dan varian baru. Target luaran yang sudah terjadi dan tercapai adalah masyarakat di desa Rowolaku dapat lebih mengetahui dan melakukan pencegahan covid 19 dengan menciptakan pola hidup sehat agar terhindar dari virus corona. Tetap menerapkan protokol kesehatan untuk masyarakat desa Rowolaku secara mandiri di rumah masing-masing agar kesehatan dan imunitas semakin terjaga.

✉ Correspondence Address : Universitas PGRI Semarang, Indonesia

E-mail : [pandukresnapati@upgris.ac.id](mailto:pandukresnapati@upgris.ac.id)

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/index>

## A. PENDAHULUAN

Dalam rentang waktu hanya beberapa bulan, virus COVID-19 telah berhasil menyebar ke banyak negara di Asia. Salah satunya negara yang mengalami dampak Covid 19 yakni Indonesia. Virus corona merupakan virus yang dapat menyerang makhluk hidup baik itu hewan maupun manusia dan sampai saat sekarang ini belum ditemukan vaksin untuk pencegahan terhadap covid 19. (Iksal, 2020). Memang virus ini menyerang kesehatan masyarakat dan sangat mengancam, namun dampak utama dari virus covid-19 ini hampir menyeluruh ke semua sektor kehidupan. Ekonomi, Sosial, Pariwisata, Kebiasaan, Pekerjaan, dan banyak lagi yang terpengaruh oleh covid-19. Untuk mempercepat penanganan pandemi Covid-19, Pemerintah Indonesia mengeluarkan sejumlah kebijakan yang dituangkan dalam peraturan. Di antaranya adalah Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 21 Tahun 2020 tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar dalam Rangka Percepatan Penanganan Corona Virus Disease 2019 (Covid-19) (Sekretariat Kabinet Republik Indonesia, 2020). (Saragih & Elisabeth, 2020). Kebijakan PSBB memang tidak diterapkan di seluruh wilayah Indonesia, hanya di beberapa kota besar saja Seperti Jakarta, Bandung, Surabaya, namun terdapat kebijakan lain yang benar-benar terlihat di seluruh wilayah Indonesia yaitu New Normal.

Era New normal adalah era baru yang mengubah cara, kebiasaan, tata aturan pada setiap bentuk kehidupan. Hal inilah yang harus di mengerti masyarakat Indonesia agar terhindar dari Covid-19. Kesehatan masyarakat sangat diutamakan agar tidak terpapar virus covid-19 (Tosepu et al., 2020). Berbagai upaya dilakukan dengan minum jamu, vitamin, dan menjaga imunitas dengan berolahraga. Bahkan saat inipun olahraga yang dilakukan masyarakat harus tetap mengutamakan protokol Kesehatan agar sehatnya dapat, namun tetap terhindar dari covid-19 (Sari et al., 2020). Pada awal tahun 2022 Indonesia digemparkan dengan masuknya virus corona varian baru yang disebut omicron. Virus ini dianggap lebih cepat penyebarannya dibanding dengan varian sebelumnya. Ketakutan inilah yang menyebabkan pemerintah lebih gencar melakukan edukasi pada masyarakat bahwasanya pandemi belum berakhir. (Putri et al., 2021) Langkah-langkah pencegahan yang saat ini yang gencar dilakukan pemerintah yaitu mesosialisasikan protokol kesehatan 5M yang terdiri dari memakai masker, menjaga jarak, mencuci tangan, menghindari kerumunan dan mengurangi mobilitas.

Menurut harian Kompas, pandemi virus corona belum berakhir dan sejumlah negara masih berjibaku dengan virus corona penyebab covid 19. Memasuki minggu kedua 2022 kasus infeksi varian baru covid 19 atau omicron di Indonesia menunjukkan angka kenaikan Masyarakat desa Rowolaku beranggapan pandemi sudah berakhir, masyarakat sudah jarang yang menerapkan protokol kesehatan. Penggunaan masker, menjaga jarak dan mencuci tangan ataupun penggunaan handsanitizer sudah dilupakan. Masyarakat juga kurang mengerti mengenai varian baru virus corona yang sudah memasuki Indonesia. Dari sederet pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa sosialisasi pencegahan varian baru virus corona perlu dimengerti dan dilaksanakan, dimulai dengan sosialisasi dilingkungan masyarakat (Rusyani et al., 2021).

### 1. Analisis Situasi

Kab. Pekalongan merupakan kota besar di Provinsi Jawa Tengah. Penduduknya sangat padat di lingkungan selatan pantura utara jawa. Tentunya dari hal ini masyarakat Kab. Pekalongan sangat padat.

Lingkungan yang sangat jarang yang menerapkan protokol kesehatan karena menganggap pandemi sudah berakhir. Di era new normal ini masyarakat sangat jarang protokol kesehatan, terlihat mereka sudah jarang menggunakan masker, menjaga jarak dan mencuci tangan ataupun penggunaan *handsanitazer*. Serta pengetahuan mengenai virus corona varian baru omicron belum diketahui masyarakat.

## 2. Permasalahan Prioritas

Masyarakat Desa Rowolaku, dikarenakan banyak masyarakat yang kurang mengetahui pentingnya protokol kesehatan dan penerapannya dalam kehidupan. Pentingnya protokol kesehatan dan varian baru virus corona belum diketahui masyarakat dan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Secara terperinci permasalahan prioritas pada masyarakat Desa Rowolaku adalah:

- 1) Masyarakat sudah melupakan protokol kesehatan
- 2) Beranggapan pandemi sudah berakhir
- 3) Perlunya penyuluhan pentingnya menerapkan menjaga protokol kesehatan dan varian baru virus corona omircon.

## B. PELAKSANAAN DAN METODE

Metode pelaksanaan pengabdian ini akan dilaksanakan dengan beberapa fase:

1. Fase pertama yaitu fase penyuluhan.

Nantinya masyarakat diberikan sosialisasi dengan tetap menerapkan protokol Kesehatan, diberikan penyuluhan mengenai pandemi belum berakhir.



2. Fase kedua yaitu fase penyuluhan protokol kesehatan.

Setelah diberikan sosialisasi dan penyuluhan diharapkan warga masyarakat akan tumbuh kepedulian

akan menjaga kesehatan dengan tetap mematuhi protokol kesehatan dan menjaga pola hidup sehat.

3. Fase ketiga yaitu fase praktik penerapan protokol kesehatan dan pembuatan handsanitizer sederhana

Dalam kegiatan ini dilakukan selama 45 haripada saat pelaksanaan pengabdian dan kuliah kerja nyata mahasiswa dengan mitra dalam pengabdian ini yaitu desa rowolaku dalam hal ini diwakilkan oleh bapak sugiyono selaku kepala desa rowolaku dengan jumlah peserta seluruh warga masyarakat desa rowolaku baik dari kalangan bapak-bapak, ibu-ibu sampai anak remaja dan anak kecil diperbolehkan untuk mengikuti sosialisasi mengenai pencegahan covid dengan menjaga pola hidup sehat warga masyarakat.

### **C. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan pada program kerja yang sudah dilakukan oleh tim pengabdian kepada masyarakat program kerja dan Target yang telah tercapai hingga sampai pada saat ini untuk pelaksanaan pengabdian sudah tercapai 100% dari semua program yang telah direncanakan sampai pada program telah dilaksanakan sesuai rancangan program. Dari yang sudah diuraikan diatas dapat dilihat melalui tabel dibawah ini:

1. Sosialisasi mengenai pentingnya menjaga jarak, kesehatan dan kebugaran dan memahami bahwa pandemic belum benar-benar selesai (terlaksana 100%).
2. Terlaksananya penyuluhan mengenai Varian baru Covid 19 berupa virus Omicron dan cara pencegahannya (Terlaksana 100%).
3. Penyuluhan secara langsung dalam menggunakan dan memakai masker dan hand sanitizer (terlaksana 100%).

### **D. PENUTUP**

Masyarakat di desa Rowolaku sebagian besar dihuni oleh kaum anak-anak sampai lansia. Di era new normal ini masyarakat desa Rowolaku sudah melupakan mengenai penerapan protokol kesehatan, masyarakat beranggapan bahwa pandemi sudah berakhir terbukti sudah jarang penggunaan masker, menjaga jarak mencuci tangan dan penggunaan handsanitizer. Pola hidup sehat sudah tidak dipedulikan oleh masyarakat. Padahal berolahraga, makan teratur, menjaga kebersihan dan istirahat yang cukup, menerapkan protokol kesehatan merupakan unsur dalam pola hidup sehat di kala pandemi dan new normal untuk menjaga imunitas. Solusi yang ditawarkan pengabdian adalah dengan memberikan sosialisasi mengenai pencegahan covid 19 varian baru dan pembuatan handsanitizer. Pentingnya pengetahuan dan cara penanggulangan covid 19 gelombang ketiga dan varian baru. Luaran yang sudah tercapai dalam kegiatan pengabdian ini yaitu tercapai adalah masyarakat di desa Rowolaku bisa mengetahui dan melakukan pencegahan covid 19 gelombang ketiga sehingga dapat menciptakan hidup sehat dan terhindar dari virus corona. Tetap menerapkan protokol kesehatan untuk masyarakat desa Rowolaku secara mandiri di rumah masing-masing agar kesehatan dan imunitas semakin terjaga.

### **Simpulan**

1. Tercapainya pemahaman masyarakat mengenai pentingnya menjaga jarak, memakai masker, menjaga kesehatan dan kebugaran dan memahami bahwa pandemic belum benar-benar selesai.
2. Terlaksananya penyuluhan mengenai Varian baru Covid 19 berupa virus Omicron dan cara

pencegahannya.

3. Telah timbulnya kesadaran masyarakat setempat pentingnya memakai masker dan menggunakan.

## E. DAFTAR PUSTAKA

Iksal, M. (2020). *PENGARUH VIRUS COVID 19 TERHADAP BIDANG OLAHRAGA DI INDONESIA*. 21(1), 1–9.

Putri, B. A., Fauzan, M. C., Rizki, M., & ... (2021). Penyuluhan Pentingnya Menerapkan Prokes 5M Selama Pandemi Covid-19 Serta Pembagian Masker Dan Hand Sanitizer Kepada .... *Masyarakat LPPM UMJ*. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat/article/view/10836>

Rusyani, Y. Y., Trisnowati, H., Soekardi, R., Susanto, N., & Agustin, H. (2021). Analisis Persepsi Keseriusan dan Manfaat Berperilaku dengan Praktik Pencegahan COVID-19. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*, 6(1), 69. <https://doi.org/10.35842/formil.v6i1.344>

Saragih, R., & Elisabeth, D. M. (2020). Kewirausahaan Sosial Dibalik Pandemi Penelusuran Profil dan Strategi Bertahan. *Jurnal Manajemen*, 6(1), 47–56.

Sari, A. R., Rahman, F., Wulandari, A., Pujianti, N., Laily, N., Anhar, V. Y., Anggraini, L., Azmiyannoor, M., Ridwan, A. M., & Muddin, F. I. (2020). Perilaku Pencegahan Covid-19 Ditinjau dari Karakteristik Individu dan Sikap Masyarakat. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 1(1), 32–37. <https://doi.org/10.15294/jppkmi.v1i1.41428>

Tosepu, R., Gunawan, J., Effendy, D. S., Ahmad, L. O. A. I., Lestari, H., Bahar, H., & Asfian, P. (2020). Correlation between weather and Covid-19 pandemic in Jakarta, Indonesia. *Science of the Total Environment*, 725. <https://doi.org/10.1016/j.scitotenv.2020.138436>