



Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/13627>

<https://doi.org/10.26877/jpom.v3i2.13627>

Upaya Sosialisasi Pola Hidup Sehat Pasca Pandemi Di Desa Banjararum Kabupaten Malang

Luthfie Lufthansa¹, Laila Nur Rohmah², Ahmad Junaidi³, Hendi Imam Fadoli⁴

¹²³⁴Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, IKIP Budi Utomo, Indonesia

Article Info

Article History :

Received 2022-11-02

Revised 2022-11-10

Accepted 2022-11-25

Available 2022-11-30

Keywords :

Sosialisai, Pola Hidup Sehat, Pasca Pandemi

This is an open access article under the CC-BY-SA license.



Abstract

Banjararum Village is one of the areas of Sukun District, Malang City, Banjararum Village is one of the densely populated areas. Awareness and knowledge of the importance of a healthy lifestyle after the pandemic is minimal, there is a lack of understanding about healthy food to washing hands well and correct. The purpose the service carried out is to deliver solutions in the form of efforts to socialize healthy lifestyles to the Banjararum village community. The method used is the lecture method in the form of delivering material on healthy lifestyles accompanied by question and answer discussions with the community. The results of this service are that all activities are carried out well and smoothly with a percentage of 100%, and the public's understanding of the importance of maintaining a healthy lifestyle after the pandemic is even better. The presentation of material in theory and practice can be conveyed well, and all participants are actively involved in various discussions and practices. Activity participants experienced an increase in knowledge and direct practice in carrying out various healthy lifestyle activities.

Desa Banjararum termasuk salah satu wilayah Kecamatan Singosari Kabupaten Malang, desa Banjararum termasuk salah satu kawasan padat penduduk. Berdasarkan hasil observasi pengabdian, tingkat kesadaran dan pengetahuan akan pentingnya pola hidup sehat pasca pandemi sangatlah minim, kurangnya pemahaman tentang makanan yang sehat hingga mencuci tangan dengan baik dan benar. Tujuan pengabdian yang dilakukan ialah untuk menyampaikan solusi berupa upaya sosialisasi pola hidup sehat ke masyarakat desa Banjararum. Metode yang dipakai yakni metode ceramah berupa penyampaian materi pola hidup sehat disertai diskusi tanya jawab dengan masyarakat. Adapun hasil dari pengabdian ini ialah semua kegiatan terlaksana dengan baik dan lancar dengan persentase 100%, serta pemahaman masyarakat terhadap pentingnya menjaga pola hidup sehat pasca pandemi menjadi lebih baik lagi. Penyampaian materi dapat tersampaikan dengan baik serta masyarakat aktif terlibat didalam berbagai kegiatan diskusi hingga praktik. Dimana masyarakat mengalami peningkatan pemahaman secara pengetahuan hingga praktik langsung didalam melaksanakan aktivitas pola hidup sehat.

A. PENDAHULUAN

Organisasi Kesehatan Dunia atau biasa dikenal WHO menegaskan Covid-19 merupakan situasi darurat kesehatan bagi penduduk dunia. Covid-19 bisa dikatakan sekumpulan virus yang bisa mempengaruhi sistem pernapasan untuk manusia. Untuk mengetahui individu terjangkit virus ini seperti flu, napas menjadi sesak, sakit dada, batuk disertai berdahak, demam, pusing. Gejala itu timbul apabila tubuh melawan virus ini. WHO pula terus menghimbau akan pentingnya menjaga jarak, batasi kontak langsung. Tindakan pencegahan tersebut dapat membatasi penyebaran virus serta guna mencegah penyebaran perlunya budaya pola hidup sehat dimulai yakni melakukan aktivitas fisik, menjaga gizi. Namun, belum semua mengetahui tentang caranya memulai serta menerapkan pola hidup sehat. Penyakit ini mempunyai riwayat penyakit yang cepat menular, tetapi sebagian besar sifatnya masih belum dapat dipahami.

Pandemi yang melanda seluruh dunia diakibatkan oleh penyakit yang biasa dikenal dengan sebutan nama COVID-19. Virus ini sudah menginfeksi jutaan orang dari seluruh dunia. Menurut (Rothan, 2020) Covid ialah salah satu penyakit yang menyerang pada pernapasan manusia, menyerang miokardium yaitu bagian pada otot bagian jantung yang fungsinya pemompaan jantung (Zheng, 2020). Penyakit ini akan mengakibatkan infeksi terhadap pernapasan, seperti sakit flu. Namun, bisa berdampak kepada hal yang jauh lebih parah menjadi infeksi pada paru-paru, susah napas. Temuan yang terbaru beranggapan hal ini bermula dari hasil laut hingga hewan hidup yang dijual di daerah Wuhan. Kasus ini pertama muncul saat pertengahan bulan Desember tahun 2019 yakni diagnosa pernapasan akut. Penyebaran penyakit ini super cepat, hal ini akibat banyak pasien luput terhadap pengamatan tim dokter. Saat bulan Januari tahun 2020 kasus dengan positif yang terdata wilayah China hingga 7.734 kasus serta didapati juga menyebar di bagian negara seperti Hanoi, Kuala Lumpur, Bangkok, Nepal, Sri Lanka, Kamboja, Tokyo, Soul, Prancis, Berlin, Spanyol, dll (WHO, 2020).

Indonesia sendiri kasus pertama yang terdata pada saat awal Maret tahun 2020. Seorang ahli dari Universitas Indonesia bernama Pandu Riono mengatakan bagaimana infeksi penyakit ini sudah ada sejak pada awal Februari tahun 2019. Sehingga anggapan beliau tentang kasus itu belum termasuk lagi dalam penularan impor namun transmisi lokal. Ahli berpendapat pemerintah yang kesannya kurang cekatan serta acuh pada wabah ini diawal kehadirannya. Seharusnya pemerintah segera membatasi akses pintu kedatangan pelancong, pemerintah justru menyuarakan guna mengkampanyekan destinasi pariwisata Indonesia.

Berdasarkan permasalahan tersebut dan setelah melakukan observasi terhadap masyarakat Banjararum didapatkan tingkat kesadaran dan pengetahuan akan pentingnya pola hidup sehat pasca pandemi sangatlah minim seperti contoh kurangnya pemahaman tentang makanan yang sehat hingga mencuci tangan dengan baik dan benar. Maka dari itu, pengabdian memberikan sosialisasi pentingnya pola hidup sehat pasca pandemi. Harapan dari kegiatan ini yakni untuk menyampaikan sosialisasi akan pentingnya pola hidup sehat sehingga bisa meminimalisir risiko terjadinya masalah pada kesehatan yang terjadi pasca pandemi.

Upaya Sosialisasi

Secara tidak langsung pandemi memunculkan kebiasaan yang belum ada sebelumnya, tidak seperti sebelumnya. Kebiasaan baru, harus kita dituntut guna adaptasi serta terbiasa dengan kebiasaan baru di kehidupan sehari-hari. Upaya yang pengabdian lakukan adalah memberikan materi pola hidup sehat bagi warga di Banjararum. Adapun materi yang disampaikan berkaitan tentang pola hidup sehat ialah dapat dimulai dari lingkungan rumah masing-masing seperti membersihkan halaman rumah agar terhindar dari wabah penyakit,

menguras genangan air, membuang sampah, dan lain-lain. Selain itu, dapat dilakukan dilingkungan sekitar dengan seperti membersihkan gorong-gorong, membersihkan aliran air, dan lain-lain.

Pola Hidup Sehat

Kebiasaan hidup sehat hakikatnya ialah budaya yang seharusnya diupayakan sampai menjadi kebiasaan. Jika kebiasaan rajin dilakukan secara baik sesuai dengan cara yang benar, sehingga terbentuk kebiasaan hidup sehat. Kebiasaan ini diterapkan sebagai usaha dari tiap individu yang berhasrat sehat dengan cara mengikuti kegiatan yang bisa mempengaruhi hidup sehat. Guna memperoleh hidup sehat terbaik, setiap individu diharapkan melakukan cara merawat kebersihan diri, makan & minum bergizi, keseimbangan aktivitas yang cukup, berolahraga, dan upaya pencegahan penyakit.

Setiap warga perlu memelihara kesehatan hingga menghindari faktor yang mengakibatkan penularan. Menerapkan pola hidup sehat harapannya dapat menjaga imunitas individu. Trobosan pemerintah guna mengatasi problem ini yakni program untuk masyarakat hidup sehat (GERMAS). Selalu menerapkan protokol menjadi genting dimasyarakat, sebab adanya kebiasaan itu bisa menghambat kemungkinan terjadinya penyebaran ke lingkungan masyarakat (Timikasari, 2021).

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Kegiatan Pengabdian dengan tujuan memberikan sosialisasi pola hidup sehat pasca pandemi kepada masyarakat, supaya bisa menjaga serta bahkan meningkatnya kesehatan tubuh. Kegiatan ini dilaksanakan dengan metode pelaksanaan yang bisa memberikan pemahaman ke masyarakat tentang pentingnya pola hidup sehat. Metode pengabdian dilaksanakan dengan cara:

1. Metode presentasi dilakukan untuk mengedukasi masyarakat tentang pentingnya pola hidup sehat.
2. Tanya jawab dengan masyarakat, metode ini dilaksanakan dengan cara tanya jawab antara pemateri dengan peserta.
3. Mengadakan bakti sosial dengan memperbaiki akses jalan serta memperbaiki saluran air.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengabdian dalam segi pelaksanaan program kerja telah tercapai seluruhnya dari jumlah keseluruhan target. Adapun program kerja yang pertama yaitu memberikan sosialisasi pola hidup sehat kepada masyarakat yang disampaikan secara detail dan menyeluruh yang dikemas dengan santai agar tidak terlalu membuat masyarakat cepat bosan.



Gambar 1. Sosialisasi dan diskusi pola hidup sehat pasca pandemi

Program kerja kedua yaitu diskusi tentang pola hidup sehat, setelah pengabdian memberikan pemaparan materi maka dibuatlah sesi diskusi atau tanya jawab. Hal ini dianggap sangat penting karena dengan melakukan diskusi maka akan semakin menambah wawasan serta pemahaman masyarakat terkait materi yang disampaikan. Program kerja ketiga yaitu demonstrasi cara hidup sehat, untuk semakin menambah pemahaman kepada masyarakat, maka pengabdian memberikan demonstrasi atau peragaan pola hidup sehat seperti cara mencuci tangan dengan baik dan benar, membersihkan lingkungan sekitar dan lain sebagainya.



Gambar 2 & 3. Kegiatan Bakti Sosial

Yang terakhir atau program kerja keempat yaitu melaksanakan bakti sosial. Hal ini menjadi sangat penting karena dengan melaksanakan bakti sosial dengan bergotong royong membersihkan lingkungan sekitar akan menjadi lebih bersih dan sehat, melakukan penyemprotan disinfektan ke rumah-rumah warga agar dapat mencegah penyebaran kembali virus ini. Perilaku sehat merupakan salah satu cara memberikan kesan bagus ke masyarakat luas. Beberapa cara bisa dilaksanakan ialah memberikan edukasi guna bisa menambah serta meningkatkan perilaku sehat. kesimpulannya dimana sosialisasi bisa meningkatkan pemahaman mitra. Untuk menambah pemahaman maka diperlukan presentasi materi pola hidup sehat. Selain cara menjaga kesehatan salah satunya membasuh tangan. Dengan membersihkan tangan dengan teratur perlu dibiasakan hingga terbiasa dengan sendirinya.

Dengan telah terlaksana semua program kerja yang telah pengabdian lakukan didapatkan hasil pemahaman masyarakat Banjararum terkait pola hidup sehat pasca pandemi menjadi lebih baik lagi dan lingkungan sekitar menjadi lebih sehat, bersih, rapi dan nyaman dipandang mata. Sehingga menjadikan masyarakat lebih peduli akan lingkungan sekitarnya yang jauh lebih baik lagi serta menjadikan warga menjadi lebih sehat.

D. PENUTUP

Dengan selesainya kegiatan sosialisasi pola hidup sehat pasca pandemi, kami menghaturkan banyak terimakasih khususnya seluruh masyarakat Desa Banjararum yang sudah berpartisipasi mengikuti kegiatan pengabdian ini hingga selesai. Besar harapan kami, supaya masyarakat desa Banjararum dapat menjadikan ilmu yang didapat pentingnya pola hidup sehat.

Simpulan

Berdasarkan hasil pengabdian yang telah dilaksanakan dengan tema sosialisasi pola hidup sehat pasca pandemi di desa Banjararum, maka bisa ditarik kesimpulan:

1. Kegiatan pengabdian masyarakat diikuti oleh warga dari Desa Banjararum, Kabupaten Malang provinsi Jawa Timur dengan rentang usia 17-55 tahun bisa berjalan lancar.

2. Penyampaian materi serta praktek bisa tersampaikan secara baik, dan seluruh partisipan secara aktif.
3. Peserta mengalami beberapa peningkatan secara pengetahuan ataupun praktik dalam melaksanakan pola hidup sehat.

Saran

Unuk pengabdian apapun yang didalamnya melibatkan masyarakat perlu dicermati secara komunikasi hingga praktek acara yang matang serta tertata. Sesuatu hal sulit melibatkan masyarakat dengan kondisi beragam hingga umur yang pasti menonjol.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Rothan, H. A., & Byrareddy, S. N. (2020). The epidemiology and pathogenesis of coronavirus disease (COVID19) outbreak. *Journal of Autoimmunity*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jaut.2020.102433>
- Timikasari, A., D. (2021). Pemberdayaan Pola Hidup Sehat Masa Pandemi Covid 19 di Desa Banjarsari, Tawangmangu, Karanganyar. *Buletin KKN Pendidikan*, 3(2), 127–134. <https://doi.org/10.23917/bkkndik.v3i2.15695>
- WHO. (2020). WHO Director-General ' s remarks at the media briefing on 2019-nCoV on 11 February. In *WHO Director General's Statement*.
- Zheng, Y. Y., Ma, Y. T., Zhang, J. Y., & Xie, X. (2020). COVID19 and the cardiovascular system. *Nature Reviews Cardiology*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1038/s41569-020-0360-5>