

SOSIALISASI POLA HIDUP SEHAT DENGAN PROTOKOL KESEHATAN TERHADAP PENCEGAHAN PENULARAN COVID-19

Dian Puspita¹, Leni Anggraeni², Rina Wati³, Widi Andewi⁴

¹Institut Bakti Nusantara Lampung, Pringsewu, Indonesia

^{2,3,4}Institut Bakti Nusantara Lampung, Pringsewu, Indonesia
diantepuspita@gmail.com

Abstrak: Hingga saat ini, Indonesia masih berjuang untuk memerangi pandemi virus Covid-19. Jumlah kasus positif Covid-19 terus bertambah setiap harinya. Pemerintah selalu mengimbau masyarakat untuk mengikuti protokol kesehatan karena itu yang kita semua butuhkan di masa pandemi. Tentu menghentikan penyebaran virus Covid-19 tidak akan mudah. Untuk itu, kita dianjurkan untuk meningkatkan imunitas tubuh agar bisa melawan virus Covid-19. Salah satu cara untuk meningkatkan imunitas tubuh adalah dengan menerapkan gaya hidup sehat. Untuk memiliki kondisi badan yang baik, seseorang harus memiliki perilaku hidup bersih dan sehat. Dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, tim PKM IBN Pringsewu mengadakan kegiatan sosialisasi perilaku hidup bersih dan sehat dan menjaga protokol kesehatan yang bertujuan untuk memberikan pemahaman tentang pencegahan covid-19 serta perilaku hidup bersih dan sehat. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan sosialisasi ini yaitu menggunakan metode ceramah secara berkeliling ke lingkungan warga. Kegiatan ini memiliki manfaat meningkatkan pemahaman kepada warga tentang pentingnya menjaga kesehatan, kebersihan, serta melakukan protokol kesehatan dalam pencegahan covid-19.

Kata Kunci: Sosialisasi, PHBS, Protokol Kesehatan, Pencegahan Covid-19.

Abstract: *Until now, Indonesia is still struggling to fight the Covid-19 virus pandemic. The number of positive cases of Covid-19 continues to increase every day. The government always urges the public to follow health protocols because that's what we all need during a pandemic. Of course stopping the spread of the Covid-19 virus will not be easy. For this reason, we are encouraged to increase body immunity so that we can fight the Covid-19 virus. One way to increase body immunity is to adopt a healthy lifestyle. To have a good body condition, a person must have a clean and healthy lifestyle. In this community service activity, the PKM IBN Pringsewu team held socialization activities for clean and healthy living behaviors and maintaining health protocols which aim to provide an understanding of the prevention of Covid-19 as well as clean and healthy living behaviors. The method used in carrying out this socialization activity is using the lecture method by going around to the residents' environment. This activity has the benefit of increasing understanding among residents about the importance of maintaining health, cleanliness, and implementing health protocols in preventing Covid-19.*

Keywords: *Socialization, PHBS, Health Protocol, Covid-19 Prevention.*

Pendahuluan

Gaya hidup sehat adalah gaya hidup yang berfokus pada semua aspek kesehatan. Dimulai dari makanan, minuman, nutrisi yang dikonsumsi dan perilaku kita sehari-hari. Dan jangan lupa untuk menjaga dan membersihkan lingkungan agar tetap bersih dan sehat baik jasmani maupun rohani. Kita perlu memperhatikan kebiasaan kecil ini dan mengubahnya menjadi sesuatu yang baik untuk kesehatan kita. Tujuan menjaga pola hidup sehat adalah agar tubuh tidak mudah sakit, sekaligus menjaga kesehatan mental, tidak mudah depresi dan stres. Kita bisa menularkan banyak manfaat pola hidup sehat kepada orang lain, terutama keluarga, teman dan tetangga. Akibat pandemi ini, kita juga dibatasi untuk beraktivitas di luar rumah. Berbagai upaya pemerintah untuk mengurangi Covid-19 dengan memberlakukan pembatasan sosial berskala besar atau biasa disebut dengan PSBB untuk membatasi pergerakan di luar rumah. Pemerintah selalu

memerintahkan masyarakat untuk mengikuti protokol kesehatan setiap saat. Perubahan gaya hidup yang diterapkan dapat mengurangi penyebaran Covid-19 dan juga meningkatkan daya tahan tubuh masyarakat sehingga tidak rentan terhadap Covid-19 dan berbagai penyakit lainnya. Di luar itu, seperti diketahui, dampak terbesar dari pandemi ini adalah pada perekonomian masyarakat. Berikut tips memulai pola hidup sehat di masa pandemi Covid-19.

1. Istirahat dan minum air yang cukup.

Punya banyak waktu istirahat. Sangat penting untuk menjaga waktu tidur yang teratur agar hari dapat mengikuti pola normal. Pastikan Anda tidak begadang karena tidak baik untuk kesehatan Anda. Selain istirahat yang cukup, minumlah banyak air putih secara teratur untuk memastikan Anda selalu terhidrasi dengan baik.

Meski bekerja dari rumah, istirahat dan tidur adalah hal penting yang tidak boleh Anda lupakan. Tidur malam yang cukup membantu menjaga kesehatan fisik secara keseluruhan, termasuk memperkuat sistem kekebalan tubuh.

Jadi, cobalah tidur tujuh hingga delapan jam setiap malam. Selain istirahat yang cukup, minumlah banyak air putih secara teratur untuk memastikan Anda selalu terhidrasi dengan baik.

2. Makan makanan bergizi

Makanan cepat saji dan makanan praktis memikat. Namun, pada saat seperti itu, sebaiknya makan makanan yang lebih bernutrisi seimbang seperti sayur, buah, dan vitamin.

Hal ini penting karena nutrisi seperti vitamin yang terkandung dalam sayur dan buah dapat membuat tubuh menjadi kuat dan tidak mudah terserang penyakit. Selain itu, usahakan makan teratur, jangan melewatkan waktu makan, apalagi sarapan.

3. Gerakan Aktif dan Rutin Berolahraga

Berada di rumah bukan berarti boleh bermalas-malasan. Sebaliknya, Anda harus lebih aktif dan lebih banyak berolahraga. Untuk menjaga kesehatan, cobalah berolahraga secara teratur.

Misalnya, melakukan yoga, bersepeda, atau berjalan kaki 15 menit di sekitar rumah setiap hari. Dengan memulai gaya hidup yang lebih sehat, proses regeneratif dan metabolisme tubuh menjadi lebih maksimal sehingga menghasilkan tubuh yang lebih sehat.

4. Menjaga kebersihan

Meski berada di rumah dalam waktu yang lama, tetap harus memperhatikan kebersihan diri dan lingkungan. Pastikan untuk sering mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir minimal 20 detik, seperti sebelum dan sesudah makan, setelah menggunakan toilet, setelah beraktivitas, saat tangan kotor dan saat bersentuhan dengan lingkungan.

Kesehatan merupakan faktor penting dalam menentukan kualitas hidup seseorang. Seseorang yang memiliki perilaku hidup sehat biasanya berdampak pada perilaku sehari-hari, seperti kemampuan berfikir serta produktifitas kerja yang baik. Pola hidup yang dilakukan menentukan kualitas kesehatan, seseorang dengan pola hidup yang baik, akan memperhatikan

aspek-aspek yang mempengaruhi kesehatannya. Kesehatan yang baik akan meningkatkan kualitas hidup.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan sebuah upaya mengoptimalkan tingkat kesehatan masyarakat serta menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat. Manfaat utama dari PHBS yaitu penciptanya masyarakat yang sadar akan kesehatan dan memiliki pengetahuan serta kesadaran diri akan perilaku hidup sehat dan kebersihan (Kemenkes RI, 2011). Covid-19 merupakan penyakit yang berasal dari virus corona yang muncul pertama kali di Wuhan, China. Virus ini menyerang sistem pernafasan serta sangat mudah menular. Berdasarkan data pada situs worldometer (9/9/2021) terdapat 222,436,470 kasus di seluruh dunia, 4,610,315 meninggal, 199,951,934 sembuh. Di Indonesia sendiri terdapat 4,147,365 kasus, 137, 782 meninggal, serta 3,876, 760 sembuh.

Virus covid-19 menular dengan cara droplet yaitu tetesan kecil dari mulut maupun hidung, misal terjadi saat bersin, batuk maupun berbicara dan gejala umum yang dialami setelah terinfeksi virus ini, misalnya demam, batuk, badan lemas, radang tenggorokan, dan terkadang pada gejala berat akan terjadi sesak napas. Berdasarkan pada gejala penularan maka dibuatlah cara pencegahan penularan covid-19 yaitu dengan protokol kesehatan oleh pemerintah. Protokol kesehatan meliputi 5M yaitu mencuci tangan, memakai masker, menjaga jarak, menjauhi kerumunan, mengurangi mobilitas. Maka dari itu sering diadakan kegiatan seperti sosialisasi protokol kesehatan untuk pencegahan virus covid-19 karena tanggung jawab untuk pencegahan covid-19 merupakan tanggung jawab bersama, pemerintah dan masyarakat harus saling membantu dalam penanggulangan dan mengurangi dampak dari virus covid-19 ini.

Meski sudah dinyatakan sembuh dari COVID-19, banyak penyintas yang masih mengeluhkan beberapa gejala. Kondisi yang dikenal sebagai sindrom pasca-COVID-19 ini dapat berlangsung selama berminggu-minggu bahkan berbulan-bulan. Oleh karena itu, sangat penting bagi penyintas untuk tetap sehat dan melakukan pemeriksaan diri untuk mencegah masalah kesehatan di kemudian hari. Setelah dinyatakan sembuh dari COVID-19, sebagian penyintas masih membutuhkan waktu pemulihan untuk kembali seperti semula. Waktu pemulihan yang dibutuhkan juga bervariasi dengan usia dan tingkat keparahan penyakit. Selama masa pemulihan ini, banyak penyintas yang masih mengeluhkan beberapa gejala. Oleh karena itu, gejala tersebut sering disebut sebagai sindrom pasca-COVID-19.

Umumnya, orang yang tertular COVID-19 pulih sepenuhnya dalam beberapa minggu setelah dinyatakan positif. Meski begitu, beberapa orang yang sudah sembuh dari COVID-19 masih mengeluhkan gejala selama berminggu-minggu bahkan berbulan-bulan. Orang dewasa yang lebih tua dan orang-orang dengan kondisi medis tertentu termasuk di antara mereka yang rentan terhadap gejala lanjutan ini. Namun, orang muda yang sehat juga dapat mengalami gejala jangka panjang COVID-19. Tanda dan gejala sindrom pasca-COVID-19 yang harus diwaspadai antara lain: kelelahan, sesak napas, batuk, nyeri sendi, sakit kepala, sulit

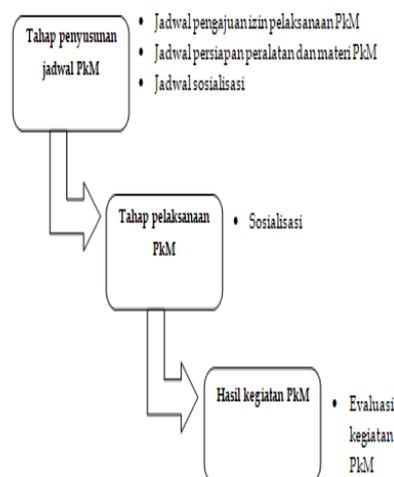
berkonsentrasi, insomnia, nyeri dada, gangguan irama jantung, penyakit arteri koroner, kehilangan indera penciuman atau perasa, depresi atau Kecemasan, demam, gunakan sambil berdiri. Berdasarkan latar belakang di atas, artikel ini mempunyai tujuan yaitu untuk memberikan informasi tentang pencegahan virus covid-19 dengan protokol kesehatan serta perilaku hidup sehat.

Mengingat bahwa semua gejala di atas tetap laten, pemeriksaan lanjutan rutin terhadap penyintas COVID-19 menjadi penting. Mayapada Healthcare adalah satu-satunya jaringan rumah sakit yang menawarkan fasilitas Post-COVID Recovery and Recovery Center (PCRR Center). PCRR Center Mayapada Healthcare didukung oleh dokter multispesialis seperti spesialis Jantung, Paru, Neurologi, Penyakit Dalam, Rehabilitasi Medik, Psikolog dan Psikiater. Tidak hanya itu, Mayapada Healthcare PCRR Center juga dilengkapi dengan pemeriksaan penunjang seperti skrining jantung, paru, ginjal, saraf, dan organ lainnya, Perawatan dan rehabilitasi di Mayapada Healthcare PCRR Center meliputi senam pernapasan dan uji jalan enam menit. Dengan Layanan Pusat PCRR, Anda dapat melakukan pemeriksaan kesehatan lebih lanjut untuk mencegah masalah kesehatan di masa mendatang.

Berdasarkan latar belakang di atas, artikel ini mempunyai tujuan yaitu untuk memberikan informasi tentang pencegahan virus covid-19 dengan protokol kesehatan serta perilaku hidup sehat.

Metode

Metode yang dilakukan pada pelaksanaan pengabdian yaitu ceramah dari rumah ke rumah (*Door to door*). Dalam pelaksanaan kegiatan ini, yang pertama membuat rencana sebelum pelaksanaan kegiatan sosialisasi dan rencana saat sosialisasi berlangsung. Berikut merupakan tahapan-tahapan proses kegiatan pengabdian masyarakat di bawah ini:



Gambar 1. Alur tahapan Kegiatan PKM

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu sosialisasi dilakukan pada tanggal 14 Agustus 2022 di lingkungan Pekon 1 dan pekon 2 Bumi Ayu dilakukan dengan cara ceramah, dan sosialisasi dilakukan dari rumah ke rumah warga. Anggota kelompok yang melakukan sosialisasi berjumlah 4 orang, 1 dosen pembimbing lapangan, 1 anggota aparat pekon. Dalam penyampaian materi kegiatan sosialisasi menjelaskan tentang virus covid-19, penyebab, gejala terinfeksi, dan pencegahan dengan cara hidup sehat dan mematuhi protokol kesehatan yang ditetapkan pemerintah.



Gambar 2. Penyampaian Materi Sosialisasi



Gambar 3. Pembagian Masker Kepada Warga Pekon Bumi Ayu



Gambar 4. Foto Bersama Anggota dan Warga

Hasil Kegiatan

Hasil pelaksanaan "Sosialisasi Pola Hidup Sehat dan Menjaga Protokol Kesehatan Dalam Pencegahan Penularan Covid-19" dengan mengukur pemahaman tentang pencegahan penularan covid-19 pada 20 warga Pekon Bumi Ayu, dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 5. Pemahaman warga akan pencegahan covid-19 sebelum sosialisasi didapat data 10 orang pemahaman kurang (50%), 5 orang pemahamannya cukup (25%), 5 orang pemahamannya baik (25%).



Gambar 6. Pemahaman warga tentang pencegahan covid-19 setelah sosialisasi didapat data, 10 warga dengan pemahaman baik (50%), dan 10 warga dengan pemahaman yang cukup (50%)

Kesimpulan

Dari uraian kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang telah dilakukan, maka didapatkan kesimpulan:

1. Kegiatan sosialisasi pola hidup sehat dan menjaga protokol kesehatan untuk mencegah penularan covid-19 ini memiliki dampak yang baik, yaitu menambah pengetahuan tentang covid-19.
2. Menumbuhkan kesadaran diri warga akan pentingnya perilaku hidup sehat dan tetap menjaga protokol kesehatan di masa pandemi covid-19 saat ini.

Ucapan Terima Kasih

Tim pengabdian mengucapkan terima kasih kepada pimpinan dan LPPM Institut Bakti Nusantara (IBN) Lampung, serta seluruh pihak yang telah membantu serta memberi dukungan finansial demi terlaksananya kegiatan ini dengan kelancaran dan keberhasilan acara pengabdian ini

Referensi

- E. Susanti and N. Kholisoh, "KONSTRUKSI MAKNA KUALITAS HIDUP SEHAT (Studi Fenomenologi pada Anggota Komunitas Herbalife Klub Sehat Ersanddi Jakarta)," LUGAS J. Komun., vol. 2, no. 1, pp. 1–12, 2018, doi: 10.31334/jl.v2i1.117.

- D. I. D. Purworejo, "PENGARUH SOSIALISASI DAN TINGKAT PEMAHAMAN MASYARAKAT TERHADAP MINAT PEMBUATAN AKTA KEMATIAN DI DESA PURWOREJO," 2017.
- E. Quyumi and M. Alimansur, "Upaya Pencegahan Dengan Kepatuhan Dalam Pencegahan Penularan Covid-19 Pada Relawan Covid," *Jph Recode*, vol. 4, no. 1, pp. 81–87, 2020.
- Food and Agriculture Organization of the United Nations. Diakses pada 2022. Eating healthy before, during and after COVID-19.
- S. Syafrida and R. Hartati, "Bersama Melawan Virus Covid 19 di Indonesia," *SALAM J. Sos. dan Budaya Syar-i*, vol. 7, no. 6, pp. 495–508, 2020, doi: 10.15408/sjsbs.v7i6.15325.
- I. H. Asri, Y. Lestarini, M. Husni, and Z. M. Yul, "Edukasi Pola Hidup Sehat Di Masa Covid-19," *J. Abdi Popul.*, vol. 02, no. 1, pp. 56–63, 2021, [Online]. Available: <https://e-journal.hamzanwadi.ac.id/index.php/abdipopulika/article/view/3105>.
- WHO. Diakses pada 2022. Coronavirus disease (COVID-19) advice for the public.
- WebMD. Diakses pada 2022. Coronavirus Recovery. Mayo Clinic. Diakses pada 2022. COVID-19 (coronavirus): Long-term effects.