

## **Meningkatkan Kesadaran Masyarakat Untuk Tetap Menjaga Pola Hidup Sehat Di Masa Pandemi Covid-19**

Nenden Munawaroh, Elsa Fadilah, Aroby Baihaky, Fathul Adzan Arrizki, Shaila Insani Zahra

nendenmunawaroh@uniga.ac.id, elsafadilah988@gmail.com,  
aroby.baihaky11@gmail.com, fathuladzan6@gmail.com,  
shailainsani22@gmail.com

Prodi PAI Fakultas Pendidikan Islam dan Keguruan Universitas Garut

### **Abstrak**

Pengendalian wabah Covid-19 sangat tergantung dari kewaspadaan dan kesigapan infrastruktur kesehatan dari manajemen pemerintah pusat dan daerah dalam mengupayakan kesehatan masyarakat. Selain itu, wabah ini dapat dikendalikan dengan kesadaran masyarakat dalam melindungi dirinya dengan menggunakan APD (masker dan *hand sanitizer*). Masker yang digunakan cukup terbuat dari kain yang bisa didapatkan dimana-mana. Namun sayangnya masyarakat belum menyadari pentingnya penggunaan masker saat bepergian. Penyebabnya adalah kurangnya edukasi covid-19. Edukasi yang dapat diberikan kepada masyarakat adalah berupa spanduk dan poster yang dipasang ditempat-tempat umum, dimana tempat-tempat tersebut sering dikunjungi oleh masyarakat seperti warung, masjid, dsb. Pembuatan jurnal ini menggunakan metode kualitatif dengan data sekunder sebagai sumber dari penelitian berupa dokumen, sumber/informasi yang berupa bahan-bahan dari web, jurnal, artikel yang erat kaitannya dengan meningkatkan kesadaran masyarakat untuk tetap menjaga pola hidup sehat di masa Pandemi Covid-19. Hasil penelitian kualitatif ini, penulis menyadari bahwa memang benar kurangnya kesadaran masyarakat ini disebabkan kurangnya pengetahuan tentang Covid-19.

Kata kunci: APD (masker dan *hand sanitizer*), Edukasi Covid-19, spanduk dan poster.

### **I. PENDAHULUAN**

Wabah terbaru virus corona terjadi sejak akhir tahun 2019, bermula di Wuhan, provinsi Hubei, China. Virus diduga bersumber dari kelalawar yang menular ke hewan lain sebelum “melompat” ke manusia. Gejala yang ditimbulkan oleh corona virus ini antara lain pernapasan parah, serta kematian. Penularan juga lewat percikan cairan dari bersin dan batuk. Masa inkubasi sekitar 2-14 hari, rata-rata gejala tampak pada hari ke-5. Laju penularan Covid-19 sangat cepat. Dalam setengah tahun ini sudah sangat berjatuhnya Korban diseluruh dunia akibat laju

penularan Covid-19 yang sangat cepat dan juga mematikan. Sampai WHO pun menetapkan ini sebagai Pandemi. Semua aktivitas manusia terhenti dalam semua bidang kehidupan. Tak berdaya menghadapi makhluk berukuran 80-150 nanometer. Sampai saat ini per 22 Agustus 2020 kasus covid-19 di dunia sudah mencapai 22.555.670 kasus. Sementara itu kematian akibat covid-19 kini berjumlah 789,948 jiwa. Bukan hanya jumlah kasus kematian, angka pasien sembuh juga mengalami kenaikan. Saat ini tercatat 15,288,425 orang sembuh dari covid-19. Amerika Serikat, Brazil, dan India hingga kini masih menjadi negara dengan jumlah kasus covid-19 tertinggi .

Pandemi virus corona di Indonesia belum kunjung mereda. Lima bulan diterpa wabah, kini angka positif virus corona di Indonesia telah menembus 100.303 kasus. Angka itu merupakan jumlah total setelah pemerintahan mengumumkan penambahan kasus positif virus corona di Indonesia pada senin (27/7/2020) sebanyak 1.525 kasus dalam 24 jam. Dalam rentang waktu yang sama, berdasarkan data dalam situs [www. Covid19.go.id](http://www.Covid19.go.id), tercatat ada penambahan 1.518 orang sembuh. Sehingga, total pasien sembuh dari Covid-19 kini berjumlah 58.173 orang. Kasus di Indonesia melewati negara yang pertama kali melaporkan kasus infeksi virus corona, China.

Pengendalian wabah Covid-19 sangat tergantung dari kewaspadaan, kesiapan dan kesiapan infrastruktur kesehatan sejak dari manajemen pemerintah pusat dan daerah dalam menerapkan upaya kesehatan masyarakat, hingga ke fasilitas dan tenaga kesehatan dalam merawat penderita. Selain itu juga, wabah ini dapat dikendalikan dengan kesadaran masyarakat dalam melindungi dirinya dengan menggunakan APD berupa masker dan *hand sanitizer*. Masker yang digunakan cukup terbuat dari kain yang bisa didapatkan dimana-mana. Namun sayangnya masyarakat belum menyadari pentingnya penggunaan masker saat bepergian. Penyebab masyarakat tidak menyadari pentingnya hal itu, adalah kurangnya edukasi covid-19. Edukasi yang dapat diberikan kepada masyarakat adalah berupa spanduk dan poster yang dipasang ditempat-tempat umum, dimana tempat-tempat tersebut sering dikunjungi oleh masyarakat seperti di warung, di masjid, dsb.

## **II. Metode Pelaksanaan Kegiatan**

### **a. Tahap Identifikasi Masalah yang terjadi di Masyarakat**

Pelaksanaan kegiatan pengabdian diawali dengan melakukan observasi langsung ke lapangan dengan melihat secara langsung keadaan masyarakat di masa pandemi Covid-19. Apakah masyarakat peka terhadap kondisi saat ini atau tidak, apakah masyarakat mengikuti protokol kesehatan yang dihimbaukan oleh pemerintah dan penerapan pola hidup sehat dalam kesehariannya, dengan cara wawancara langsung dengan kepala dusun, ketua RW, ketua RT dan beberapa masyarakat mengenai kesadaran masyarakat terhadap pandemi Covid-19. Pembuatan jurnal ini menggunakan metode kualitatif dengan data sekunder sebagai sumber dari penelitian berupa dokumen, sumber/informasi yang berupa bahan-bahan dari web, jurnal, artikel yang erat kaitannya dengan meningkatkan

kesadaran masyarakat untuk tetap menjaga pola hidup sehat di masa Pandemi Covid-19.



Gambar 1. Pendataan Penduduk

Setiap peristiwa atau keadaan pasti ada hal yang menyebabkan hal itu terjadi. Begitupun dengan kesadaran masyarakat, ada hal yang mendukung itu untuk terjadi. Mengutip riset yang dilakukan R.K Webster dari Departemen Psikologi Universitas Sheffield, Inggris dan timnya, ada beberapa faktor yang mempengaruhi kesadaran masyarakat. Dijelaskan dalam laporan yang terbit di jurnal *Public Health* 2020, Webster menemukan 14 literatur terkait wabah flu, SARS, dan ebola di Negara-negara seperti Sierra Leone, Australia dan Kanada. Kajian tersebut memberikan kesimpulan tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kesadaran masyarakat agar patuh di era new normal pandemi covid-19.

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesadaran masyarakat, yaitu:

1. Pengetahuan tentang wabah dan aturan kekarantinaan  
Pengetahuan merupakan faktor yang secara konsisten mempengaruhi kesadaran masyarakat. Apabila masyarakat kurang pengetahuan tentang wabah, maka tidak akan ada kesadaran dalam dirinya untuk mencegah datangnya virus. Oleh karena itu, pengetahuan harus disampaikan kepada masyarakat, agar mereka menjaga pola hidup sehingga tidak tertular virus corona.
2. Sosiokultural: norma, nilai, dan hukum  
Tekanan sosial dapat menjadi faktor pendukung maupun penghalang kesadaran masyarakat. Nilai budaya dan kepatuhan terhadap hukum juga berhubungan dengan kepatuhan.

3. Persepsi terhadap risiko terdampak wabah semakin seseorang merasa berisiko untuk terserang penyakit, semakin tinggi kepatuhan. Persepsi risiko bisa meningkat ketika ada anggota keluarga yang terkena.
4. Kepercayaan terhadap sistem kesehatan  
Kepercayaan terhadap sistem kesehatan tampaknya tidak mempengaruhi kesadaran masyarakat.
5. Kepercayaan terhadap pemerintah Kesadaran masyarakat lebih tinggi pada mereka yang lebih mempercayai pemerintah

**b. Tahap Analisis Kebutuhan dalam Meningkatkan Pola Hidup Sehat**

Pola hidup sehat pada dasarnya adalah kehidupan dengan olahraga, istirahat, dan minum air putih yang memadai. Pola hidup sehat juga kehidupan menghindarkan diri dari bahan-bahan adiktif, seperti rokok bahkan ketergantungan pada kopi. Juga menghindarkan diri dari vetsin atau monosodium glutamate, bahan-bahan pengawet dan pewarna makanan yang tidak alami. Pola hidup sehat juga kesediaan untuk membatasi makan agar tidak berlebihan, apalagi gula dan kolesterol. Pola hidup sehat juga kehidupan yang mementingkan untuk bersegera tidur di malam hari, serta bangun di dini hari. Norma pola hidup sehat menuntun kita buat berperilaku sealam mungkin agar hidup sehat yang sebenar benarnya.<sup>[4]</sup> Pola hidup sehat adalah upaya seseorang untuk menjaga tubuhnya agar tetap sehat. Pola hidup sehat dapat dilakukan dengan cara mengonsumsi makanan bergizi, olahraga secara rutin, dan istirahat yang cukup. Menurut Kotler, pola hidup sehat yaitu gambaran dari aktivitas/ kegiatan yang di dukung oleh minat, keinginan dan bagaimana pikiran menjalaninya dalam berinteraksi dengan lingkungan. Tentunya terhadap hal-hal baik.<sup>[5]</sup>

Dari pengertian di atas dapat diartikan bahwa gaya hidup sehat atau pola hidup sehat adalah suatu pilihan yang sangat tepat untuk kelangsungan hidup kita, sedangkan pola hidup sehat adalah jalan yang harus ditempuh untuk memperoleh fisik yang sehat secara jasmani maupun rohani. Jadi gaya hidup sehat adalah proses untuk mencapai pola hidup sehat

Pola makan yang benar dan teratur serta berolahraga adalah bagian dari pola hidup yang diterapkan Rasulullah SAW. Kebiasaan beliau adalah setiap hari beliau selalu berjalan kaki, apabila kita melakukan hal seperti itu maka kesehatan jantung kita akan terjaga kesehatannya.<sup>[6]</sup> Pola hidup yang tidak teratur bisa menjadi faktor terganggunya kesehatan fisik kita. Baik itu karena kebiasaan pola

makan atau kebiasaan buruk yang lain. Sekarang yang perlu kita sadari adalah bahwasanya dengan meniru atau mencontoh pola hidup rasulullah saw. Sebenarnya telah mengantarkan kita menjadi manusia sehat.

### **Tujuan/Manfaat Pola Hidup Sehat**

Tujuan 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.<sup>[7]</sup>

Adapun manfaat apabila kita menerapkan pola hidup sehat. yaitu:

- Bisa tidur dengan nyenyak
- Berpikir lebih focus
- Membuat badan menjadi lebih sehat dan segar
- System imun dan daya tahan tubuh badan yang lebih kuat
- Daya ingat kuat

### **Pola Hidup Sehat di Masa Pandemi Covid-19**

Pandemi Covid-19 membawa banyak perubahan dalam hidup manusia. Mulai dari aktivitas seperti belajar, bekerja, hingga perubahan pola dan gaya hidup yang lebih memprioritaskan kesehatan. Selain untuk menjaga tubuh dari virus corona, melakukan pola hidup sehat juga berdampak jangka panjang bagi tubuh. Gaya hidup sehat harus dipertahankan, karena sekarang sudah memasuki hidup *new normal*. Yang didalamnya harus merubah segala bentuk aktivitas atau bisa disebut dengan Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB).<sup>[8]</sup> Untuk mendukung lancarnya AKB, maka diperlukan alat pendukung untuk melakukan pola hidup sehat di masa pandemi Covid-19, yaitu penggunaan Alat Pelindung Diri (APD). Dengan mengkolaborasikan keduanya, bisa menjauhkan kita dari penularan virus corona.

AKB adalah cara kita merubah perilaku, gaya hidup, dan kebiasaan berbeda dari yang biasa dilakukan. Keadaan dimana ketika PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) mulai dilonggarkan, protokol kesehatan tetap dilakukan sehingga kita tetap bisa produktif dengan tetap mencegah terjangkit virus corona. Adaptasi kebiasaan baru dilakukan pada sektor atau bidang penting seperti rumah ibadah, pasar atau pertokoan, perkantoran, transportasi umum, hotel, dan restoran,

serta dilakukan saat wilayah sudah menjadi zona aman (zona hijau) yang dihitung berdasarkan data dan fakta di lapangan. AKB, bisa berjalan secara efektif jika masyarakat mau menaati dan konsisten dengan protokol kesehatan yang ada. Segala lapisan masyarakat harus bisa memahami dan menjalankan tatanan hidup baru dengan sebaik-baiknya agar tetap bisa beraktivitas normal (dengan kebiasaan yang baru) dan terhindar dari penyebaran virus corona. Masyarakat tetap harus melaksanakan protokol kesehatan dengan menggunakan masker, jaga jarak ideal, rajin mencuci tangan dengan sabun, olahraga teratur, dan jaga asupan gizi. Tidak lupa juga dalam melaksanakan kegiatan harus memakai APD, agar terhindar dari virus corona.<sup>[9]</sup>

APD adalah alat yang digunakan untuk melindungi diri dan mencegah infeksi. Tujuan penggunaan APD untuk melindungi kulit dari paparan semua cairan tubuh dari kontak langsung dengan orang lain. Pemilihan APD yang tepat untuk mencegah dan melindungi tubuh dari paparan virus COVID-19 yaitu harus mampu melindungi tubuh dari percikan dahak yang mengandung virus corona, tidak mudah rusak, ringan dan tidak membatasi gerak atau menimbulkan rasa tidak nyaman, dan mudah dibersihkan. Adapun APD yang dapat digunakan oleh masyarakat untuk mencegah penularan COVID-19 adalah:

a. Masker

Masker adalah salah satu bagian dari Alat Pelindung Diri (APD) yang dirancang untuk melindungi pengguna dari menghirup partikel udara dan melindungi kesehatan saluran pernafasan. Masker dianjurkan untuk selalu digunakan ketika keluar rumah. Secara umum masker dibagi menjadi 2 jenis yaitu masker standart dan masker khusus yang dibuat untuk menyaring partikel-partikel atau mikroorganisme kecil.

b. *Hand Sanitizer*

*Hand Sanitizer* merupakan pembersih tangan yang memiliki kemampuan antibakteri dalam menghambat hingga membunuh bakteri (Retnosari dan Isdiartuti, 2006). Menurut Diana (2012) terdapat dua jenis *hand sanitizer* yaitu *hand sanitizer* gel dan *hand sanitizer* spray. *Hand sanitizer* gel merupakan pembersih tangan berbentuk gel yang berguna untuk membersihkan atau menghilangkan kuman pada tangan yang mengandung bahan aktif alkohol 60%. *Hand sanitizer* spray merupakan pembersih tangan berbentuk cair atau spray untuk membersihkan atau menghilangkan kuman pada tangan.

c. Tahap Pelaksanaan

1. Edukasi Masyarakat

Covid-19 merupakan pandemi yang sedang melanda dunia termasuk Indonesia. Virus yang baru muncul dan diketahui di Wuhan, China. Virus ini berasal dari hewan dan menyebar ke manusia lewat percikan batuk atau bersin. Virus ini menyerang sistem pernafasan manusia, saat manusia terserang virus ini, gejala yang timbul adalah sesak nafas, batuk, lemas dan lain sebagainya. Semenjak adanya pandemi covid-19, seluruh dunia seakan terhenti dari aktivitasnya, tempat hiburan, taman bermain, sekolah, perkantoran, mall, pasar, ditutup dan diliburkan sementara, pegawai pegawai pabrik di rumahkan sementara sampai kondisi membaik.

Wabah ini sulit untuk dihentikan sampai waktu yang tidak diketahui, namun kita bisa mencegahnya dengan mengikuti protokol kesehatan dari pemerintah dengan menggunakan masker saat keluar rumah, menghindari kerumunan, *social distancing*, cuci tangan setelah keluar dari rumah. Selain mengikuti protokol kesehatan, kita juga harus tetap menjaga kesehatan meskipun diam dirumah dengan menerapkan pola hidup sehat dalam kegiatan sehari-hari. Pencegahan penularan Covid -19 dapat dilakukan melalui penyaluran media edukasi Covid-19 berupa spanduk dan poster bagi masyarakat yang dipasang ditempat-tempat umum.

Penyaluran media edukasi Covid-19 dilakukan karena kurangnya pengetahuan yang dapat mempengaruhi kesadaran masyarakat untuk senantiasa menerapkan pola hidup sehat. Ini terbukti dengan suasana dan kondisi masyarakat yang tidak mempedulikan adanya “Pandemi Covid-19”, karena masyarakat belum menyadari pentingnya menerapkan pola hidup sehat di masa pandemi Covid-19. Ada faktor yang menyebabkan masyarakat tidak menyadari pentingnya mengikuti protokol kesehatan juga menerapkan pola hidup sehat dalam kesehariannya. Faktor tersebut diantaranya;

- 1) Kurangnya pengedukasian atau sosialisasi tentang Covid-19 dan bagaimana penyebaran juga pencegahannya.
- 2) Masyarakat terlalu percaya terhadap persepsi yang menyatakan bahwa “corona tidak mungkin masuk kepedesaan”

3) Masyarakat tidak ingin “ribet” dengan menerapkan protokol kesehatan yang dibarengi dengan pola hidup sehat, dan menganggap dirinya kebal terhadap virus.

Faktor-faktor tersebut yang menyebabkan penulis memberikan edukasi Covid-19 terhadap masyarakat dengan pemasangan spanduk dan poster ditempat umum dengan harapan masyarakat dapat tergerak dan menerapkan pola hidup sehat dalam kegiatan sehari-harinya.

Edukasi Masyarakat dilakukan melalui Poster dan pemasangan spanduk.



Gambar 2: Pemasangan Poster ditempat umum  
Pemasangan spanduk, dibantu oleh kepala dusun dan RW setempat.



Gambar 3 pemasangan spanduk



## 2. Pembagian APD dan Masker

Kegiatan lain yang dilakukan dalam pengabdian masyarakat ini adalah pembagian APD berupa masker dan *hand sanitizer* secara gratis. Dimana APD sendiri adalah alat yang digunakan untuk melindungi diri dan mencegah infeksi. Tujuan penggunaan APD untuk melindungi kulit dari paparan semua cairan tubuh dari kontak langsung dengan orang lain. Masker adalah salah satu bagian dari Alat Pelindung Diri (APD) yang dirancang untuk melindungi pengguna dari menghirup partikel udara dan melindungi kesehatan saluran pernafasan. Sedangkan *hand sanitizer* merupakan pembersih tangan yang memiliki kemampuan antibakteri dalam menghambat hingga membunuh bakteri (Retnosari dan Isdiartuti, 2006).

Dalam pembagian APD (Alat Pelindung Diri) berupa masker dan *hand sanitizer* ini juga dibarengi dengan pemberian edukasi kepada masyarakat tentang betapa pentingnya penggunaan masker dan *hand sanitizer* juga menjaga kesehatan dengan menerapkan pola hidup sehat.

Pelaksanaan program ini, dimulai dengan pendataan masyarakat di tiap RT yang keadaan ekonominya kurang mampu sehingga berhak untuk mendapatkan bantuan.

Persiapan APD (masker dan *hand sanitizer*) juga poster dan spanduk



**Gambar 2** persiapan poster



**Gambar 3** persiapan APD (masker dan *hand sanitizer*)

Pembagian APD (masker dan *hand sanitizer*) kepada masyarakat sekaligus pemberian edukasi covid. Dalam proses pengedukasian, masyarakat sangat antusias menerima kedatangan penulis, masyarakat menerima edukasi covid yang penulis berikan. Dan penulis mengharapkan masyarakat menerapkan dan menyadarinya ketika beraktivitas sehari-hari.



**Gambar 4** pembagian masker dan edukasi Covid-19



**Gambar 5** pembagian masker dan edukasi Covid-19

Tiga hari setelah pembagian APD dan pengedukasian covid secara langsung maupun melalui spanduk dan poster kepada masyarakat, masyarakat yang awalnya tidak menggunakan masker saat bepergian, sekarang sedikit demi sedikit masyarakat menggunakan masker. Disini penulis menyadari, bahwa ternyata memang benar kurangnya kesadaran masyarakat ini, disebabkan kurangnya pengetahuan tentang covid 19.

### III. KESIMPULAN DAN SARAN

Pelaksanaan program New KKN Tematik 2020 yang terdiri dari pembuatan APD pencegahan Covid-19 (masker dan *hand sanitizer*) juga pembuatan dan penyaluran media edukasi pencegahan Covid-19 (spanduk dan poster) dapat meningkatkan pengetahuan, pemahaman, kesadaran serta mengoptimalkan pelaksanaan APD (masker dan *hand sanitizer*) untuk mencegah penularan Covid-19 pada masyarakat, sehingga masyarakat akan terbiasa dengan pola hidup sehat di masa pandemi Covid-19.

### IV. REFERENSI

- <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/q-a-coronaviruses#:~:text=symptoms>  
DetikNews  
[kompas.com/pandemi perjalanan covid 19](https://kompas.com/pandemi-perjalanan-covid-19)  
Irwansyah.2007.Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.Bandung:Grafindo Media Pratama  
<http://wartapinggiran.blogspot.com/2017/06/artikel-pola-hidup-sehat-tugas-mahasiswa.html>  
kholis, Nor Reefani.2014. *Pola Hidup Sehat Ala Rasulullah SAAW*. Jakarta:PT Elex Media Komputindo  
<https://www.dosenpendidikan.co.id/pola-hidup-sehat/>  
<https://www.enervon.co.id/news/1102/pandemi-covid-19-pertahankan-pola-hidup-bersih-dan-sehat-sebagai-new-normal/>  
<https://skata.info/article/detail/690/bersiap-dengan-adaptasi-kebiasaan-baru-new-normal>