

## GERAKAN PRODUKTIF DAN POLA HIDUP SEHAT DI TENGAH PANDEMI COVID-19 DESA PANUTAN

**Leni Anggraeni<sup>1</sup>, Muhamad Muslihudin<sup>2</sup>, Rudi Aprianto<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Prodi Sistem Informasi, STMIK Pringsewu, Lampung

<sup>1,2,3</sup>Jl. Wisma Rini, No. 09 Pringsewu, Lampung, Indonesia

E-Mail: [lenianggraenistmikpringsewu@gmail.com](mailto:lenianggraenistmikpringsewu@gmail.com)<sup>1</sup>, [mmuslihudin415@gmail.com](mailto:mmuslihudin415@gmail.com)<sup>2</sup>,  
[rudiapriyanto58@gmail.com](mailto:rudiapriyanto58@gmail.com)<sup>3</sup>

### Abstrak

Virus corona atau Covid-19 adalah penyakit infeksi menular yang disebabkan oleh *novel coronavirus* atau virus corona jenis baru. Covid-19 singkatan dari *Corona* (CO), *Virus* (VI), *Disease* (D, penyakit) yang ditemukan pada 2019. Hal tersebut sangat dipengaruhi oleh pola hidup bersih dan sehat masyarakat. Masyarakat yang masih acuh akan adanya virus corona, oleh karena itu gerakan pola hidup sehat di tengah pandemi covid-19 perlu dilakukan gaya hidup yang memperhatikan segala aspek kondisi kesehatan, mulai dari makanan dan minuman, nutrisi yang dikonsumsi dan perilaku kita sehari-hari, baik itu dalam sebuah rutinitas olahraga yang tentu akan menjaga kondisi kesehatan dan juga akan menghindarkan dari segala hal yang dapat menjadi penyebab penyakit bagi tubuh kita, lebih-lebih kesehatan adalah dambaan kita semua. Dengan demikian maka dilakukan sosialisasi gerakan produktif dan pola hidup sehat seperti menerapkan 5M sebagai solusinya. Dengan diadakannya sosialisasi ini masyarakat sadar akan pentingnya kesehatan di masa pandemi supaya tidak menularkan bahaya virus corona.

Kata kunci: Covid-19, Gerakan Produktif, Sosialisasi.

### Abstract

*Corona virus or Covid-19 is a contagious infectious disease caused by the novel coronavirus or a new type of corona virus. Covid-19 stands for Corona (CO), Virus (VI), Disease (D, disease) which was discovered in 2019. This is greatly influenced by the clean and healthy lifestyle of the community. People who are still indifferent to the corona virus, therefore the movement for a healthy lifestyle in the midst of the covid-19 pandemic needs to be carried out a lifestyle that pays attention to all aspects of health conditions, starting from food and drinks, nutrition consumed and our daily behavior, both it's in an exercise routine that will certainly maintain health conditions and will also avoid all things that can cause disease for our bodies, especially health is what we all desire. Thus, socialization of productive movements and healthy lifestyles such as implementing 5M as a solution is carried out. With this socialization, the public is aware of the importance of health during the pandemic so as not to transmit the danger of the corona virus.*

Keywords: Covid-19, Productive Movement, Socialization.

## I. PENDAHULUAN

Kesehatan adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara social dan ekonomi. Perilaku

hidup bersih sehat (PHBS) adalah upaya untuk memberikan pengalaman belajar atau Penerapan PHBS di masyarakat merupakan tanggung jawab setiap orang yang juga menjadi tanggung jawab pemerintah beserta jajaran sektor terkait untuk memfasilitasi kegiatan PHBS di masyarakat agar dapat dijalankan secara efektif. Kondisi sehat dapat dicapai dengan mengubah perilaku dari yang tidak sehat menjadi perilaku sehat serta menciptakan lingkungan sehat, oleh karena itu kesehatan perlu dijaga, dipelihara dan ditingkatkan oleh setiap anggota rumah tangga serta diperjuangkan oleh semua pihak.

Gerakan Pola hidup sehat di tengah pandemi covid-19 adalah gaya hidup yang memperhatikan segala aspek kondisi kesehatan, mulai dari makanan dan minuman, nutrisi yang dikonsumsi dan perilaku kita sehari-hari, baik itu dalam sebuah rutinitas olahraga yang tentu akan menjaga kondisi kesehatan dan juga akan menghindarkan dari segala hal yang dapat menjadi penyebab penyakit bagi tubuh kita, lebih-lebih kesehatan adalah dambaan kita semua. Untuk hidup sehat tentunya akan menjalankan sebuah aktifitas rutin dengan memperhatikan pola hidup sehat, kekayaan lahir dan batin tidak ada artinya bila kita masih terjebak dalam kondisi atau situasi sakit, baik itu karena tingkah laku yang tidak memperhatikan kondisi badan.

Gerakan Pola hidup sehat di tengah pandemi covid-19 adalah sebuah komitmen jangka panjang untuk menjaga dan melakukan beberapa hal agar mampu mendukung fungsi tubuh, sehingga berdampak baik bagi kesehatan. Menerapkan pola hidup sehat juga menjadi hal yang sangat penting, lebih-lebih di masa pandemi seperti ini, menjaga kesehatan dan imunitas tubuh menjadi hal yang utama dan paling utama untuk terhindar dari virus covid-19. Tujuan atau manfaat 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.

Menurut Menkes (2020), yang perlu disadari benar adalah pentingnya menjaga kesehatan diri sendiri karena pencegahan tersebut adalah yang paling baik dan murah. Adapun langkah pencegahan dan menjaga diri dari Virus Corona adalah dengan menerapkan GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat), supaya masyarakat menerapkan dan membiasakan pola hidup sehat

## II. LANDASAN TEORI

### **Gerakan Produktif Pola Hidup Sehat**

Pengertian pola hidup sehat menurut Soekidjo yang dimaksud pola hidup adalah suatu gaya hidup dengan memperhatikan faktor-faktor tertentu yang mempengaruhi kehidupan sehari-hari. Pola hidup sehat menurut Hanlon yaitu sehat itu mencakup keadaan pada diri seseorang secara menyeluruh tetapi mempunyai kemampuan melakukan fisiologis maupun psikologis penuh. Menurut Rusli Ruthan pola hidup sehat adalah setiap tindakan yang mempengaruhi peluang secara langsung atau jangka panjang semua konsekuensi fisik yang menjadi lebih baik. Dengan demikian berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa

pola hidup sehat adalah pola yang berkaitan dengan upaya seseorang untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan melalui interaksi dengan lingkungan khususnya yang berhubungan dengan kesehatan. Sedangkan kesehatan adalah suatu keadaan yang meliputi kesehatan jasmani, rohani dan sosial, lebih khusus lagi bahwa hidup sehat adalah suatu keadaan hidup yang mencakup semua aspek, yaitu jasmani, rohani, sosial, serta produktif secara ekonomi. Sedangkan, pengertian pola hidup adalah aktifitas yang dikerjakan oleh individu yang terwujud dalam tindakan atau sikap karena adanya stimulus yang diterima dan dapat diamati oleh pihak luar serta dilakukan untuk mencapai tujuan tertentu. Dengan program “Gerakan produktif dan hidup sehat di tengah pandemi covid-19” di harapkan dapat membantu masyarakat untuk pencegahan virus corona.

### **Covid-19**

Covid-19 adalah penyakit infeksi menular yang disebabkan oleh *novel coronavirus* atau virus corona jenis baru. Covid-19 singkatan dari *Corona* (CO), *Virus* (VI), *Disease* (D, penyakit) yang ditemukan pada 2019. Virus ini menginfeksi paru-paru. Tingkat kegawatan penyakit Covid-19 bervariasi. Kebanyakan orang positif corona mengalami gejala sedang (demam, kelelahan, nyeri pada tubuh, batuk kering, hidung tersumbat, sampai diare) dan gejala ringan. Sementara itu, 1 dari 6 orang positif corona mengalami gejala berat seperti kesulitan bernapas. Lansia dan orang dengan penyakit penyerta seperti tekanan darah tinggi, gangguan jantung, dan diabetes memiliki potensi bahaya yang lebih besar ketika terpapar virus corona. Dikarenakan kurangnya kedisiplinan masyarakat untuk mematuhi aturan pemerintah yang sudah memberikan instruksi untuk selalu mematuhi protokol kesehatan.

### **Desa Panutan**

Pekon Panutan pada awalnya hutan belantara dan resmi berdiri pada tahun 1930 yang masyarakatnya berasal dari berbagai wilayah di pulau Jawa terutama Jawa Tengah. Mereka datang dengan membuka hutan (tebang) untuk dijadikan pemukiman penduduk. Seiring dengan berjalannya waktu, pemukiman penduduk tersebut berdiri menjadi sebuah desa yang terdiri dari 8 dusun. Setelah mengalami pemekaran desa di tahun 2006, sampai saat ini Pekon Panutan menjadi 5 dusun dengan luas Pekon lebih kurang 222 Ha. Secara geografi, Pekon Panutan terletak di antara Sebelah Utara Berbatasan Dengan Pekon Pasir Ukir, Sebelah Selatan Berbatasan Dengan Pekon Patoman, Sebelah Barat Berbatasan Dengan Pekon Pagelaran, Sebelah Timur Berbatasan Dengan Pekon Gumukmas.

## **III. METODE PELAKSANAAN**

### **Model Sosialisai**

Dengan mempertimbangkan kondisi pandemi covid-19 di desa panutan, model sosialisai dilakukan dengan cara melakukan kunjungan ke rumah perangkat desa dan tempat umum (warung, masjid, sekolahan). Model sosialisasi ini dilakukan sebagai upaya pencegahan terjadinya kerumunan.

### Waktu dan Tempat Kegiatan

Sosialisasi dilakukan selama 2 hari yaitu pada hari senin-selasa, tanggal 30-31 Agustus 2021. Kegiatan dilaksanakan di dusun 4 desa panutan dengan membagikan masker kepada masyarakat dan melakukan penyemprotan cairan disinfektan. Sosialisasi dilakukan secara dari rumah ke rumah perangkat desa dan masyarakat panutan dusun 4 dengan tetap mematuhi *protocol* kesehatan.

## IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

### Program Pola Hidup Sehat Di Tengah Pandemi Covid-19

Sebelum kegiatan ini dilakukan, sebelumnya mahasiswa berkoordinasi dengan DPL untuk persiapan pelaksanaan kegiatan ini yakni sosialisasi tentang penerapan pola PHBS yang dimulai dari lingkungan masing-masing. Dalam hal ini, setelah bapak kepala pekon mengizinkan kegiatan PKM ini, mahasiswa STMIK Pringsewu melakukan koordinasi dengan kepala dusun Panutan yang meliputi dusun 1-5. Berikut ini program pola hidup sehat di tengah pandemi covid-19, diantaranya:



Gambar 1. Kegiatan gotong royong bersama warga



Gambar 2. Penyemprotan ke halaman warga



Gambar 3. Membagikan masker ke masyarakat

### Analisis Kegiatan

Selesai melaksanakan kegiatan inti, Tim PkM melanjutkan dengan kegiatan tambahan. Adapun kegiatan yang dipilih dan sesuai permintaan warga desa Panutan yang menurut mereka sesuai dengan pandemi Covid-19 sekarang ini ada dua kegiatan yakni, Membagikan Masker Kepada Masyarakat dan Melakukan Penyemprotan Desinfektan di desa Panutan. Untuk Pembagian Masker ini diikuti baik oleh remaja maupun para orang tua. Dimana kepala desa Panutan sangat antusias dan bersemangat dalam mengikuti Kegiatan.

Dalam pelaksanaan kegiatan sosialisasi gerakan produktif dan pola hidup sehat di tengah pandemi covid-19 desa Panutan yang dilakukan oleh Tim PkM masyarakat mengikuti dengan antusias, hal ini dapat dilihat banyaknya masyarakat yang menghadiri kegiatan ini, tentunya masih dengan menerapkan protokol kesehatan yaitu cuci tangan, jaga jarak, dan memakai masker. Sebelum adanya kegiatan PkM sebagian masyarakat sudah memahami tentang protokol kesehatan, mereka mengetahuinya dari televisi, media sosial WhatsApp, dan Facebook. Akan tetapi sebagian masyarakat juga ada yang belum memahami tentang protokol kesehatan, dikarenakan tidak memiliki televisi dan *smartphone*.

Tentang materi yang disampaikan masyarakat juga sudah memahami tentang protokol kesehatan seperti cara cuci tangan yang baik dan benar, memakai masker dan penggunaan masker yang tepat, serta jaga jarak di tempat umum, dan dianjurkan selalu membawa handsanitizer pada saat bepergian. Masyarakat sebelum adanya sosialisasi gerakan produktif pola hidup sehat di tengah pandemi covid-19 Desa Panutan masih ada yang belum menerapkan protokol kesehatan. Akan tetapi setelah diadakannya kegiatan sosialisasi ini yang merupakan program Tim PkM, masyarakat mulai menerapkan protokol kesehatan.

## V. KESIMPULAN

Dari uraian kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa dimasa pandemi ini masih banyak masyarakat yang tidak menerapkan protokol kesehatan dan kurangnya kesadaran di lingkungan sekitar. Dari permasalahan tersebut maka dilakukan sosialisasi gerakan produktif dan pola hidup sehat seperti menerapkan 5M (Memakai Masker, Mencuci tangan, Menjaga Jarak, Membatasi Mobilitas, Menjauhi Kerumunan) sebagai solusinya. Dengan diadakannya sosialisasi ini masyarakat sadar akan pentingnya kesehatan di masa pandemi supaya tidak menularkan bahaya virus corona. Hal ini dapat dilihat adanya tempat cuci tangan di halaman rumah, serta pada saat masyarakat melakukan aktivitas selalu memakai masker.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada TIM PkM STMIK Pringsewu, Kantor Pekon Panutan serta aparaturnya dan Segenap masyarakat desa panutan yang telah memberi dukungan dan arahan terhadap kegiatan sosialisasi ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andoyo, A., Mukodimah, S., Maselena, A., Studi, P., & Informasi, S. (2020). *Implementasi Mobile Commerce Untuk Meningkatkan Pendapatan Anggota Koperasi Gentiaras Pringsewu*. 03(01).
- Irviani, R., Mukodimah, S., Informasi, S. S., Studi, P., & Informatika, M. (2020). *Pendampingan Pemasaran Produk Hasil Home Industry Berbasis Media Sosial Dalam Upaya Memberdayakan Ibu Rumah Tangga*. DI 1(2), 55–68.
- Masyarakat, P. K., Mahasiswa, T. P., Badruzaman, M. A., & Khoir, A. (n.d.). *Pendampingan Pemasaran Produk Hasil Home Industry Berbasis Media Sosial Dalam Upaya Pringsewu*.
- Masyarakat, P. K., Mahasiswa, T. P., Badruzaman, M. A., & Khoir, A. (2019). *Pendampingan Pemasaran Online Bagi Usaha Home Industry Anggota Koperasi Gentiaras Pringsewu*.
- Muslihudin, M. (2020). *Pengenalan Mobile Commerce Pada Anggota Koperasi Gentiaras Untuk Meningkatkan Penghasilan Rumah Tangga Penyusunan Jadwal PkM Pelaksanaan PkM Hasil PkM*. 4(2), 300–305.
- Husein, H. (2016). Penggunaan Google Form sebagai alat penilaian kinerja Dosen di Prodi PGMI UNISKA Muhammad Arsyad Al Banjari. *Jurnal Pendidikan Dasar Islam*, 8(1), 40–50.
- M.Pd, E. (2016). Manajemen Pelatihan Sumber Daya Manusia Dalam Meningkatkan Mutu Lulusan. *EduTech: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 2(2), 46–58.

<https://doi.org/10.30596/edutech.v2i2.596>

Sadikin, A., & Hamidah, A. (2020). Pembelajaran Daring di Tengah Wabah Covid-19. *Biodik*, 6(2), 109-119. <https://doi.org/10.22437/bio.v6i2.9759>