



PENERAPAN MANAJEMEN HIDUP SEHAT DALAM MENGATASI PENYEBARAN VIRUS COVID-19 DI DESA PADASUKA KECAMATAN BAROS KABUPATEN SERANG**Oleh****Khaeruman¹, Adien Nurdiansyah², Iis Suryanah³, Suflani⁴, Ahmad Suherman⁵, Fahad⁶,
Raden Irna Afriani⁷****^{1,2,3,4,5,6,7}Universitas Bina Bangsa****Email: [1khaeruman.oce@gmail.com](mailto:khaeruman.oce@gmail.com)**

Article History:*Received: 23-07-2021**Revised: 16-08-2021**Accepted: 27-08-2021***Keywords:***Management, Healthy Living,
Covid-19*

Abstract: *Activities carried out in this Community Service are through socialization activities on the application of healthy life management in overcoming the spread of the Covid-19 virus pandemic in the form of counseling on healthy life management management for residents of Padasuka Village, Serang Regency. Solutions to mobilize healthy living management habits with a healthy life management socialization system in order to overcome the spread of the Covid-19 virus, as well as the need for masks and hand sanitizers in order to ensure health and break the chain of the spread of Covid-19. The objectives of this service activity are 1) Increase understanding of the application of healthy living management in overcoming the spread of the Covid-19 Virus; 2) implementing healthy living management habits in overcoming the spread of the Covid-19 Virus. In the midst of conditions that will spread the Covid-19 virus, it is very necessary to socialize the application of healthy life management and prevention efforts which bring benefits 1) increasing understanding of the dangers of the Covid-19 virus, 2) increasing knowledge about how to prevent being infected with the Covid-19 virus, 3) increasing knowledge of how to wash hands properly, 4) increasing knowledge of how to maintain body resistance with healthy life management, 5) knowing how to take steps to implement a healthy lifestyle.*

PENDAHULUAN

Semenjak Indonesia mengalami Pandemi Covid-19 Februari 2020, dan mulai dilakukan pembatasan-pembatasan oleh pemerintah daerah yang berupa Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) di bulan-bulan berikutnya, sampai saat ini pemerintah menerapkan aturan Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) yakni kebijakan Pemerintah Indonesia sejak awal tahun 2021 untuk menangani pandemi Covid-19 di Indonesia. Sebelum pelaksanaan PPKM, pemerintah telah melaksanakan pembatasan sosial berskala besar yang berlangsung di beberapa wilayah yang menjadi titik penyebaran infeksi



Covid-19, yakni di Pulau Jawa dan Bali. Mulai saat itu masyarakat mulai mengalami kesulitan dalam beraktifitas dalam bidang ekonomi. Dengan pembatasan tersebut tidak semua aktifitas dapat dilakukan oleh masyarakat, akibatnya masyarakat mengalami kesulitan dalam memenuhi kebutuhannya.

Dalam keadaan yang serba dibatasi oleh Pemerintah Daerah, masyarakat kalangan menengah ke bawah saat ini sudah mulai kesulitan dalam memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari sehingga memerlukan bantuan baik dari Pemerintah Daerah maupun Pemerintah Pusat. Sebagai mahasiswa dan Dosen Perguruan Tinggi yang mempunyai kewajiban untuk menyelenggarakan Pengabdian Masyarakat, maka dari kolaborasi mahasiswa dan dosen mengadakan acara pengabdian untuk masyarakat Desa Padasuka Kecamatan Baros Kabupaten Serang, yakni melakukan Baksos agar dapat membantu masyarakat dalam meringankan beban dalam kondisi saat ini.

Keadaan ekonomi yang serba sulit mengharuskan masyarakat harus tetap melakukan kegiatan-kegiatan meskipun dalam aktifitas yang sangat terbatas. Kegiatan kegiatan tersebut harus tetap dilakukan tetapi harus menerapkan protokol kesehatan yang harus ditaati guna menghindari dan penyebaran virus Covid-19.

Virus corona adalah virus yang menyerang sistem pernafasan pada manusia. Penyakit karena infeksi virus ini disebut Covid-19. Virus corona mengakibatkan gangguan ringan di sistem pernafasan, infeksi paru-paru yang berat, hingga dapat menyebabkan kematian. Virus ini dapat meyerang siapa saja baik pada bayi, anak-anak, remaja, orang dewasa, maupun lanjut usia (Komunitas Dosen Bidang Kesehatan Di Indonesia, 2020)

Pola hidup sehat juga salah satu upaya dalam pencegahan tertularnya virus corona. Seperti yang dipaparkan dalam artikel www.dosenpendidikan.co.id dimana langkahlangkah menerapkan gaya hidup sehat diantaranya adalah:

1. Makan buah dan sayur serta minum 8 gelas air setiap hari
Buah dan sayur mengandung banyak vitamin, mineral, dan serat yang sangat penting untuk tubuh kita. Makan buah dan sayur dapat meningkatkan kekebalan tubuh. Jika imunitas tubuh kita kuat maka virus dan bakteri akan rentan masuk ke tubuh. Minum air putih 8 gelas sehari memang sangat dianjurkan oleh ahli kesehatan. Terlebih di saat pandemi Covid-19 saat ini, banyak ahli kesehatan banyak menyarankan untuk banyak minum air putih.
2. Melakukan Aktivitas Fisik dan Olahraga Secara Rutin
Saat seperti ini, jaga daya tahan tubuh dengan melakukan olah raga rutin #DiRumahAja, bisa dilakukan di dalam rumah maupun di halaman rumah. Selain untuk kebugaran dan meningkatkan imun tubuh, olah raga juga dapat mengubah suasana hati.
3. Istirahat yang Cukup
Istirahat yang cukup ternyata mempengaruhi kesehatan. Tidur tidak hanya menghilangkan rasa kantuk tetapi juga sangat baik untuk kesehatan jiwa dan raga. Diduga kurang tidur dapat meningkatkan risiko penyakit ginjal, jantung, stroke, tekanan darah tinggi, diabetes, dan tekanan jantung yang tidak teratur. Istirahat dan tidur yang cukup dapat menjaga kesehatan tubuh kita.
4. Pola pikir yang positif Saat pandemi Covid-19 saat ini, ketakutan menghadapi virus Covid-19 dapat membuat orang mengalami gangguan cemas. Berpikir positif dapat menenangkan perasaan di tengah kabar mengenai Covid-19. Pola pikir dapat mempengaruhi kesehatan seseorang. Orang yang berpikir positif cenderung lebih sehat,



mereka dapat menghadapi stress yang dimiliki dengan baik. Orang yang berpikir positif juga lebih mudah untuk menerapkan gaya hidup sehat, sehingga tidak rentan penyakit.

5. Berhenti merokok

Ada banyak manfaat yang dirasakan karena berhenti merokok. Berhenti merokok dapat meningkatkan sistem imun tubuh. Berhenti merokok dapat meningkatkan sirkulasi darah, meningkatkan kadar oksigen, dan menurunkan peradangan atau inflamasi. Semua ini akan meningkatkan ketahanan tubuh.

Menurut Handoko (2015:10) manajemen adalah proses perencanaan, pengorganisasian, pengarahan, dan pengawasan usaha-usaha para anggota organisasi dan penggunaan sumber daya-organisasi lainnya agar mencapai tujuan organisasi yang telah ditetapkan. Manajemen hidup sehat dalam masa pandemi Covid-19 ini adalah bagaimana merencanakan, mengorganisasikan, mengarahkan, dan mengawasi bagaimana berperilaku hidup sehat guna terhindar dari virus Covid-19 (Koentjoro, 2007). Dalam rangka mewujudkan visi dan misinya, organisasi mengharapkan sumber daya manusia di dalamnya memiliki sikap dan budaya yang baik karena biasanya akan lebih mudah mengatasi masalah yang dihadapi jika suatu organisasi/masyarakat memiliki budaya yang baik biasanya dapat mempengaruhi sikap. Oleh karena itu sumber daya manusia dipandang berperan penting bagi kesuksesan suatu organisasi atau pemerintahan Desa, yakni manajemen dalam penanganan permasalahan-permasalahan tentang kesehatan di Desa (Khaeruman, dkk, 2021).

Perlunya penyuluhan akan pencegahan virus corona ini perlu dilakukan guna mengurangi penyebarannya. Kami menentukan sasaran penyuluhan ini pada anak-anak dan warga karena kurangnya pemahaman dan kesadaran tentang bahaya penyebaran virus Covid-19, bagaimana cara pencegahan yang harus dilakukan dalam mengatasi pandemi Covid-19, dan bagaimana penerapan pola hidup sehat. Sebagai dosen Perguruan Tinggi yang mempunyai kewajiban untuk menyelenggarakan Pengabdian Masyarakat, maka kami mengadakan acara pengabdian kepada masyarakat agar dapat membantu masyarakat dalam meringankan beban dalam kondisi saat ini.

Dengan melihat kondisi di mana jangka waktu berakhirnya Covid-19 ini belum dapat diprediksi dengan pasti oleh para ahli, tentu secara ekonomi (*finansial*) akan dihadapkan dengan masalah yang serius. Belum lagi harus memenuhi kebutuhan pokok dalam rangka menjamin keberlangsungan hidup, juga dihadapkan dengan kebutuhan terhadap masker dan *hand sanitizer* dalam rangka menjamin kesehatan dan memutus mata rantai penyebaran Covid-19 ini tentunya. Sudah dipastikan, sumber-sumber donasi rutin maupun insidental, penerimaan tersebut tidak seperti di kondisi normal tentunya. Atas dasar itu, menggugah kepedulian untuk meringankan masalah yang dihadapi dengan melakukan sebuah bantuan yang sifatnya sosial yang kami angkat ke dalam bentuk program pengabdian kepada masyarakat bertema **"Penerapan Manajemen Hidup Sehat dalam Mengatasi Penyebaran Virus Covid-19 di Desa Padasuka Kecamatan Baros Kabupaten Serang"**.

Tujuan pelaksanaan pengabdian ini adalah 1) Meningkatkan pemahaman tentang penerapan manajemen hidup sehat dalam mengatasi penyebaran Virus Covid-19; 2) mengimplementasikan kebiasaan manajemen hidup sehat dalam mengatasi penyebaran Virus Covid-19. Permasalahan yang dihadapi oleh warga masyarakat Desa Padasuka umumnya dan khususnya adalah kurangnya pemahaman dan kesadaran tentang bahaya



penyebaran virus Covid-19 serta bagaimana cara pencegahan yang harus dilakukan dalam mengatasi pandemi Covid-19 ini.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa pendidikan masyarakat dimana dalam bentuk penyuluhan yang bertujuan meningkatkan pemahaman serta kesadaran peserta pengabdian. Hakekatnya penyuluhan merupakan suatu kegiatan nonformal dalam rangka mengubah masyarakat menuju keadaan yang lebih baik seperti yang dicita-citakan (Notoatmodjo, 2012). Penyuluhan dalam pengabdian ini bertujuan meningkatkan pemahaman tentang Pengenalan Manajemen Hidup Sehat melalui Penerapan Protokol Kesehatan Covid-19 pada anak-anak dan warga Desa Padasuka yang berupa pertemuan tatap muka terbatas dengan menerapkan standar protokol kesehatan. Selain itu juga dilakukan pembagian masker dan pemberian sumbangan berupa sembako kepada warga dari Desa.

Pengabdian ini dilaksanakan dengan biaya swadaya kelompok Mahasiswa dan Dosen Universitas Bina Bangsa. Anggaran biaya yang digunakan dalam melaksanakan kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah berasal dari biaya mandiri dosen pelaksana, yaitu iuran yang telah ditetapkan besaran jumlahnya untuk setiap mahasiswa dan dosen. Waktu dan Tempat Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada Bulan Juli 2021 di Desa Padasuka Kecamatan Baros Kabupaten Serang.

Solusi dan Manfaat dari Program

Solusi yang dapat kami berikan dalam kegiatan ini, sebagai berikut:

1. Memodifikasi Pedoman penerapan manajemen hidup sehat dalam mengatasi penyebaran virus Covid-19 di Desa Padasuka Kecamatan Baros Kabupaten Serang yang dikeluarkan oleh Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19 serta beberapa literatur-literatur yang digunakan oleh tim kesehatan di seluruh dunia.
2. Manfaat program pengabdian yang merupakan karena banyak juga warga yang memerlukan edukasi preventive tentang penyebaran virus corona yang saat ini sedang melanda dunia termasuk Indonesia. Karenanya kami memandang penting untuk melakukan penerapan manajemen hidup sehat dalam mengatasi penyebaran virus Covid-19 kepada warga Desa Padasuka Kecamatan Baros Kabupaten Serang.



Gambar 1 Tim Pengabdi kepada Masyarakat



HASIL PEMBAHASAN PELAKSANAAN PENGABDIAN

Kegiatan penerapan manajemen hidup sehat dalam mengatasi penyebaran virus Covid-19 yang berupa penyuluhan manajemen pengelolaan hidup sehat untuk warga masyarakat Desa Padasuka Kecamatan Baros Kabupaten Serang sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan yaitu pada bulan Juli 2021 berjalan dengan lancar.

Penyampaian sosialisasi penerapan manajemen hidup sehat ini disertai juga dengan bakti sosial berupa pemberian bantuan beras yang diberikan secara simbolik kepada ketua RT. yang mewakiliarganya. Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini sangat diapresiasi oleh peserta dimana dilihat dari antusias dan keaktifannya peserta dan mengikuti kegiatan ini.

World Health Organization (WHO) meminta kepada Masing-masing negara untuk melibatkan masyarakat dan memahami bahwa transisi dari Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM), dari mendeteksi dan mengobati kasus serius ke mendeteksi dan mengisolasi semua kasus, merupakan 'normalitas yang baru', di mana langkah-langkah pencegahan akan tetap dijalankan. Lebih lanjut WHO meminta kepada masyarakat untuk memahami bahwa semua orang memiliki peran penting dalam mencegah lonjakan jumlah kasus Covid-19.

Masyarakat umum harus diberi informasi dan diajak berkonsultasi secara berkala tentang waktu dan cara implementasi atau penghentian LKMS (langkah-langkah Kesehatan Masyarakat dan Sosial). Masyarakat umum perlu diberdayakan dan dalam keadaan tertentu akan menjadi penting bagi implementasi LKMS serta berkontribusi pada mitigasi dampak sosial dan ekonomi langkah-langkah tertentu (seperti rantai persediaan pangan masyarakat).

Wabah informasi yang terkait dengan setiap epidemi harus dikelola di semua tingkatan respons. Informasi yang tepat penting diberikan pada waktu yang tepat kepada orang yang tepat melalui saluran-saluran terpercaya (seperti pemimpin masyarakat, dokter keluarga, dan orang-orang yang berpengaruh sosial). Informasi tersebut harus menjelaskan situasi, intervensi, dan rencana respons sambil mengindikasikan durasi langkah-langkah diterapkan. Komunikasi ini penting bukan hanya bagi kepatuhan pada langkah-langkah kesehatan masyarakat melainkan juga pengembangan langkah-langkah sosial adaptif Berdasarkan dari anjuran dari WHO tersebut kami melaksanakan edukasi kepada anak-anak dan warga Desa Padasuka berupa penerapan manajemen kesehatan sehingga masyarakat memiliki peranan penting dalam mencegah lonjakan jumlah kasus.

Sesuai dengan metode pendampingan yang kami bawaan yaitu sosialisasi, maka kami membawakan kegiatan pengabdian di tujuhan pada anak-anak dan warga sekitar Desa Padasuka Berikut beberapa dokumentasi yang dihasilkan oleh pengabdian selama mengadakan kegiatan di di Desa Padasuka Kecamatan Baros Kabupaten Serang.



Gambar 2 Kegiatan Penegakkan Kebiasaan Menjalankan Protokol Kesehatan

KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang dilaksanakan oleh pengabdi, menurut hasil wawancara dengan Warga Desa Padasuka hendaknya lebih diintensifkan lagi karena banyak anak dan warga memerlukan bantuan, terlebih di masa pandemi Covid-19. Kebanyakan dari Anak berusia sekolah sehingga model pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan oleh mahasiswa dan dosen Universitas Bina Bangsa sebaiknya lebih kepada bentuk makanan peralatan, selain tentunya peralatan kesehatan. Lain hal, pihak Pemerintahan Desa juga memberikan masukan dan menyarankan agar memberikan motivasi secara intensif kepada anak-anak dan juga mengingatkan dengan keterkaitan penerapan pola hidup sehat. Kami bersyukur dibantu oleh pemerintah Desa Padasuka yang membantu kami menjelaskan semua permasalahan pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan oleh mahasiswa dan dosen, khususnya Universitas Bina Bangsa agar lebih tepat sasaran.

Dari hasil pengabdian masyarakat di Desa Padasuka ini dapat disimpulkan bahwa ditengah kondisi akan merebaknya virus Covid-19 sangat diperlukan sosialisasi penerapan manajemen hidup sehat dan upaya-upaya pencegahannya dimana membawa manfaat 1) meningkatnya pemahaman akan bahaya dari virus Covid-19, 2) meningkatnya pengetahuan tentang bagaimana cara-cara pencegahan terinfeksi virus Covid-19, 3) bertambahnya pengetahuan bagaimana cara mencuci tangan yang benar, 4) meningkatnya pengetahuan bagaimana menjaga daya tahan tubuh dengan manajemen hidup sehat, 5) mengetahui bagaimana langkah-langkah menerapkan gaya hidup sehat.



Gambar 3 Pengarahan Teknis Manajemen Hidup Sehat dalam Mengatasi Penyebaran Virus Covid-19



Gambar 4 Pengembangan Kegiatan Manajemen Hidup Sehat

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada semua kalangan dan masyarakat atas dukungan dan dorongannya selama proses hingga selesainya pengabdian ini. Diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan bacaan untuk menambah wawasan dan pandangan pembaca tentang penerapan manajemen hidup sehat dalam mengatasi penyebaran virus covid-19 di Desa Padasuka Kecamatan Baros Kabupaten Serang serta sebagai sumber referensi dan informasi untuk ukuran pengabdian yang sama.



DAFTAR REFERENSI

- [1] Komunitas Dosen Bidang Kesehatan Di Indonesia, 2020, MASA-MASA COVID-19: Mengenal dan Penanganan dari Berbagai Perspektif Kesehatan, Serang: CV. AA. Rizky
- [2] <https://www.dosenpendidikan.co.id/pola-hidup-sehat/>
- [3] Handoko, T. Hani, 2015, Manajemen Personalia dan Sumber Daya Manusia. Yogyakarta. BPFE
- [4] Khaeruman, dkk, 2021, Meningkatkan Kinerja Manajemen Sumber Daya Manusia: Konsep dan Studi Kasus, Serang: Education & Social Center (ESC)
- [5] Koentjoro, T. (2007). Regulasi Kesehatan di Indonesia. Yogyakarta: Andi
- [6] Notoatmodjo, 2012, Metode Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta