

SOSIALISASI PENDAMPINGAN ORANGTUA DALAM PEMAHAMAN POLA HIDUP SEHAT DI ERA COVID - 19

Insenalia Hutagalung^{1*}, Asima Rohana Sinaga², Apriani Sijabat³

^{1,2,3}Universitas HKBP Nommensen Pematangsiantar

*E-mail: INSENALIA@yahoo.co.id

ABSTRAK

Awal tahun 2020, dunia dihebohkan dengan mewabahnya penyakit baru yang bermula di Wuhan, Provinsi Hubei, yang kemudian menyebar dengan cepat ke lebih dari 190 negara dan wilayah. respiratory syndrome Coronavirus2 (SARSCoV2) Penyebaran penyakit ini memberikan dampak sosial dan ekonomi yang luas serta pendidikan. Selama periode COVID19 ini, telah memberikan pengaruh besar pada kehidupan manusia, baik dalam cara berpikir bahkan dalam gaya hidup, yang telah membuat ini sangat penting, terutama untuk kesehatan. Gaya hidup sehat memegang peranan penting. Selama masa pandemi Covid 19 maka perlu dilakukan sosialisasi dengan memberikan pemahaman tentang pola hidup sehat dengan mengutamakan masyarakat sehingga hal ini juga menjadi sarana mengurangi penyebaran wabah yang bersifat preventif. Metode yang digunakan adalah metode sosialisasi yang diadakan di Desa Siantar Estate. Hasilnya, masyarakat semakin memahami hidup sehat dengan makanan bergizi dan menjaga kebersihan.

Kata kunci: Covid-19, Pola Hidup Sehat, Siantar Estate.

ABSTRACT

In early 2020, the world was shocked by an outbreak of a new disease that started in Wuhan, Hubei Province, which then spread rapidly to more than 190 countries and territories. This outbreak was named coronavirus disease 2019 (COVID-19) caused by Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2 (SARS-CoV-2). The spread of this disease has had a broad social and economic impact as well as education. During this time of COVID-19, it has had a major influence on human life, both in terms of thinking and even in people's lifestyles, which has made this very important, especially in health. A healthy lifestyle plays an important role in the Covid-19 Pandemic. For this reason, there is a need for socialization in providing an understanding of Healthy Lifestyles to be prioritized in the community so that this is also one way to reduce the spread of the epidemic which is preventive in nature. The method used is the method of socialization held in the village of Siantar Estate. As a result, the community increasingly understands the Healthy Lifestyle with Nutritious Food and maintains cleanliness.

Keywords: Covid-19, Healthy lifestyles, Siantar Estate.

PENDAHULUAN

Salah satu epidemi saat ini adalah novel coronavirus, atau terkadang coronavirus. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2020:11), virus corona adalah keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit ringan hingga berat. Penyakit yang disebabkan oleh virus corona diketahui menimbulkan gejala yang serius, antara lain Middle East Respiratory Syndrome (MERS) dan Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS). Coronavirus disease 2019 (covid 19) merupakan jenis penyakit baru yang belum pernah ada. Ini telah dikonfirmasi sebagai prioritas manusia. Virus penyebab covid 19 disebut sarcoV 2. Coronavirus adalah penyakit zoonosis (menular antara hewan dan manusia). Tanda

dan gejala umum infeksi COVID-19 termasuk gejala pernapasan akut seperti demam, batuk, dan sesak napas. Masa inkubasi rata-rata adalah 56 hari, dan masa inkubasi terlama adalah 14 hari. Dalam kasus yang parah, dapat menyebabkan pneumonia, sindrom pernapasan akut, gagal ginjal, dan bahkan kematian. Menurut data Badan Nasional Penanggulangan Bencana, per 16 April 2020, jumlah kasus terkonfirmasi COVID-19 di seluruh dunia adalah 1.878.489, di mana 213 negara terinfeksi dan 119.044 meninggal. 5.136 orang terinfeksi, sembuh 446, meninggal 469. Kemudian, di Jawa Tengah, pada 16 April 2020 pukul 11.49 WIB, jumlah kasus positif COVID-19 sebanyak 257, dengan 34 sembuh dan 39 meninggal (Gugus Tugas Percepatan Covid 19 Januari 2020), menurut data dari WIB. Tubuh yang sehat adalah dambaan setiap orang. Karena jika Anda memiliki tubuh yang sehat, Anda dapat menjalani kehidupan sehari-hari tanpa gangguan. Tubuh yang sehat memungkinkan Anda untuk melakukan semua aktivitas penting dengan baik. (Sijabat, A)

Gaya hidup sehat berarti hidup bebas dari masalah fisik dan non fisik dan merupakan penyakit fisik berupa penyakit yang menyerang tubuh. Di sisi lain, aspek non-fisik berkaitan dengan kesehatan jiwa, keadaan pikiran dan jiwa. Dengan kata lain, kesehatan mencakup komponen fisik dan mental spiritual. Banyak orang memiliki tubuh yang baik dan sehat, tetapi kondisi rohani mereka sangat buruk. Ada banyak cara untuk menjaga kesehatan tubuh, salah satunya dengan pola hidup bersih dan sehat (PHBS).) dan menjaga stamina untuk menjaga daya tahan tubuh Pola hidup bersih dan sehat adalah: 1) Mencuci tangan dengan sabun sebelum dan sesudah makan. 2) Makan makanan ringan yang sehat. 3) Menggunakan toilet yang bersih dan sehat. 4) olahraga/aktivitas fisik secara teratur 5) pemusnahan jentik nyamuk; 6) berhenti merokok, 7) membuang sampah sembarangan, dan 8) pengabdian masyarakat (Kemenkes: 2020) peningkatan kebugaran Menurut Suharjana (2013:3)

Berdasarkan uraian di atas, maka perlu dilakukan sosialisasi dengan menerapkan pola hidup sehat kepada masyarakat. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk menyebarkan informasi tentang pentingnya pola hidup sehat di masa Pandemi Covid 19. Menerapkan pola hidup sehat agar terhindar dari penyakit virus corona dan mencegah penyebaran Covid 19.

METODE

. Kegiatan pemberian layanan ini diawali dengan survey lapangan dan persetujuan pekerjaan umum di kawasan Pangulu Siantar serta kesepakatan jadwal pelaksanaan. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk warga Siantar Estate. Kegiatan relawan ini dilakukan dalam bentuk sosialisasi melalui ceramah dan tanya jawab kepada masyarakat setempat, serta dibagikan masker dan sabun tangan untuk mempraktekkan Protokol Kesehatan Anak. sebaran virus corona

HASIL

Kegiatan penyuluhan dua hari mulai 22-23 Desember 2020 di kantor perkebunan Pangulu Siantar terlihat antusias Hal ini terlihat dari ekspresi mereka yang tetap setia mendengarkan ceramah para pembicara.



Gambar 1. Bapak Lurah Siantar Estate Membuka Kegiatan Pengabdian Masyarakat secara resmi



Gambar 2. Masyarakat Siantar Estate Antusias Mendengarkan Sosialisasi

Sebagian besar pendidikan yang diberikan merupakan pola hidup bersih dan sehat yang belum banyak diketahui masyarakat dan jarang diterapkan di masyarakat, seperti cara mencuci tangan yang

baik dan benar dan terkadang cara mencuci tangan. Tapi langkahnya masih belum. sesuai. Asam cinabarat diketahui sangat sulit menahan air. Kondisi geografis menyebabkan kekeringan setelah beberapa bulan, sehingga pelatihan penggunaan fungisida untuk membunuh jentik nyamuk cukup efektif dibandingkan dengan pengetahuan dan praktik olahraga, kami meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya gerakan fisik setidaknya 30 menit setiap hari, yang diterima secara luas di masyarakat.

PEMBAHASAN

Tentunya setiap orang selalu ingin sehat dan terhindar dari berbagai penyakit karena setiap orang membutuhkan tubuh dan pikiran yang sehat untuk meningkatkan kesejahteraan dalam hidup dan tetap sehat tidak sesulit yang Anda bayangkan. gaya hidup. Gaya hidup sehat adalah komitmen jangka panjang untuk melakukan atau mempertahankan berbagai hal untuk mendukung fungsi tubuh agar memberikan efek yang menguntungkan bagi kesehatan. Pola hidup bersih dan sehat dapat dilakukan dengan cara: 1) Cuci tangan dengan sabun sebelum dan sesudah makan. 2) Makan makanan ringan yang sehat. 3) Menggunakan toilet yang bersih dan sehat. 4) olahraga/aktivitas fisik secara teratur 5) pemusnahan jentik nyamuk; 6) Dilarang Merokok, 7) Sampah, 8) Pengabdian kepada Masyarakat (Kemenkes: 2020).

Secara umum pelaksanaan acara berjalan dengan lancar dan seluruh peserta aktif mengikuti kegiatan bakti sosial ini dan bersedia mengikuti pendidikan dan pola hidup sehat hingga 20 orang.

Tabel 1. Tingkat Kepuasan Masyarakat Siantar Estate

No	Pernyataan	SS	S	Persentase(%)			
				SS	S	TS	STS
1	Saya merasa puas dengan kegiatan pengabdian masyarakat yang diselenggarakan Dosen Universitas HKBP Nommensen Pematangsiantar	13	2	80	20	0	0
2	Kegiatan pengabdian masyarakat yang diselenggarakan Dosen Universitas HKBP Nommensen Pematangsiantar sesuai dengan harapan saya	12	3	70	30	0	0
3	Personil/ anggota yang terlibat dalam kegiatan pengabdian masyarakat memberikan pelayanan sesuai dengan kebutuhan saya	13	2	80	20	0	0

4	Setiap keluhan / pertanyaan / permasalahan yang saya ajukan ditindaklanjuti dengan baik oleh narasumber/ anggota yang terlibat	11	4	60	40	0	0
5	Jika kegiatan ini diselenggarakan kembali, saya bersedia untuk berpartisipasi/ terlibat	14	1	90	10	0	0

Ket : SS :Sangat Setuju, S: Setuju, TS : Tidak Setuju, STS: Sangat Tidak Setuju

Berdasarkan hasil tingkat kepuasan peserta PKM didapatkan bahwa 80% peserta kegiatan PKM sangat setuju dengan kegiatan ini dan tidak ada peserta yang tidak setuju bahkan sangat tidak setuju dengan kegiatan PKM yang telah dilaksanakan. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian ini memberikan dampak positif bagi peserta PKM.



Gambar 3. Foto Bersama Masyarakat

Diakhir kegiatan pengabdian masyarakat, tim pengabdian juga membagikan handsanitezer dan sabun cuci tangan sekaligus masker untuk peserta kegiatan ini.



Gambar 4. Foto saat membagikan Handsop, Hand sanitizer dan Masker

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Desa Siantar Estate dapat berjalan dengan lancar dan baik. Para peserta sangat antusias dan mampu melakukannya dengan baik bersama-sama. Bantuan yang diberikan berupa hand sanitizer, sabun cuci tangan, dan masker kepada peserta yang berpartisipasi agar bisa mengaplikasikannya di rumah. Sabun cuci tangan yang diberikan kepada warga desa Siantar Estate yang terletak di balai kota untuk digunakan oleh banyak orang, juga dapat digunakan di tempat umum lainnya di desa Siantar Estate.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih disampaikan kepada Bapak Pangulu Siantar Estate yang telah memberikan izin untuk melaksanakan pengabdian ini dan kepada Tim Pengabdian Dosen HKBP Nommensen Universitas Pematangsiantar yang telah memungkinkan terlaksananya kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

Kemendikbud. (2020). Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran Covid-19.

Pratiwi,E.W.(2020).Dampak Covid19 Terhadap Kegiatan Pembelajaran Online di Sebuah Perguruan

Tinggi Kristen di Indonesia. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 34(1), 1–8.

Rohmawati, A. (2015). Efektivitas Pembelajaran. *Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 9(1), 15–32.

Sijabat, A.(2021). Sosialisasi Pendampingan Orangtua Dalam Pembelajaran Daring Era New Normal.

Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Pamulang, Volume 2 No 1

Zu, Z. Y., Jiang, M. Di, Xu, P. P., Chen, W., Ni, Q. Q., Lu, G. M., & Zhang, L. J. (2020). Coronavirus disease 2019 (COVID-19): a perspective from China. *Radiology*, 200490.