

PENYULUHAN TENTANG MENYIKAPI PANDEMI CORONA DENGAN HIDUP SEHAT DAN MAKANAN BERGIZI

¹*Anissa Aprilia, ²Aras Shafariyah, ³Elmaria, ⁴Lilis Cindy F, ⁵Niken Dwi Ariani

Universitas Pamulang, Tangerang Selatan, Banten, Indonesia

[*annisamargaretha16@icloud.com](mailto:annisamargaretha16@icloud.com)

Abstrak

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat, Mahasiswa ini bertujuan untuk memberikan informasi dan semangat di masa pandemi ini supaya tidak lupa untuk tetap menjaga pola hidup sehat dengan memakan makanan bergizi di lingkup anggota Masyarakat terutama anak remaja yang beralamat di Jln.Achmad Family No.42 RT 02/06 Gandul, Cinere, Depok. Hasil dari kegiatan tersebut adalah para peserta menjadi lebih mengerti akan pentingnya menjaga pola makan dalam kehidupan sehari-hari di masa pandemi untuk tetap mempertahankan imun tubuh dan mencegah virus masuk kedalam tubuh dengan mudah.

Kata Kunci: Pendidikan, Kesehatan

Abstract

This Student Community Service activity aims to provide information and enthusiasm during this pandemic so that you don't forget to maintain a healthy lifestyle by eating nutritious food among community members, especially teenagers, whose address is Jln. Achmad Family No. 42 RT. 02/06 Gandul, Cinere, Depok. The result of this activity was that the participants became more aware of the importance of maintaining a diet in daily life during a pandemic to maintain the body's immune system and prevent viruses from entering the body easily.

Keywords: Education, Health

PENDAHULUAN

Analisis Situasi Permasalahan Sudah satu tahun kita mengalami dan menjalani kehidupan dimasa pandemi ini yang terjadi dalam skala global dan menyebar di berbagai negara, termasuk negara Indonesia juga tak luput dari wabah pandemi yang ada. Setiap harinya kasus positif Covid terus meningkat bahkan Indonesia sempat masuk kedalam negara yang angka peningkatan kasus positif Covid terus melonjak.

Karena setiap hari semakin banyak angka positif Covid di Indonesia, banyak masyarakat bahkan tenaga medis yang membagikan bagaimana pola hidup sehat dimasa pandemi untuk tetap menjaga imunitas yang ada didalam tubuh kita. Terutama tetap mengutamakan makan makanan yang bergizi dan mematuhi protokol kesehatan yang berlaku saat ini yaitu 5M (Memakai masker, Mencuci tangan, Menjaga jarak, Menghindari kerumunan dan Mengurangi mobilitas).

Oleh karena itu pada PKM kali ini, kami bertujuan untuk menyuluhkan atau memberikan informasi kepada masyarakat supaya bisa tetap menjaga pola hidup sehat dalam masa pandemi seperti ini.

Fokus Pengabdian Kepada Masyarakat Fokus masalah dalam kegiatan PKM ini adalah memberikan informasi akan pentingnya menjaga kesehatan dan tetap mengatur pola makan pada masa pandemik seperti ini kepada masyarakat.

Tujuan Pengabdian Kepada Masyarakat Memberi pemahaman kepada para peserta mengenai pentingnya Mengatur Pola Hidup Sehat pada masa Pandemi Memberi pengetahuan kepada para peserta tentang bagaimana Mengatur Pola Makan dimasa Pandemi

Manfaat Pengabdian Kepada masyarakat Para peserta menjadi sadar akan pentingnya tetap Mengatur Pola Hidup Sehat Para peserta menjadi lebih paham cara Mengatur Pola Makan dan manfaat Makan Teratur Luaran

Laporan kegiatan ini telah kami kirimkan ke : padma_mnj@unpam.ac.id Sebagai bentuk luaran dengan harapan dapat menjadi pengetahuan bagi masyarakat luas khususnya masyarakat sekitar.

Pengarahannya dan Pengimplementasian Pola Hidup Sehat dalam Menyikapi Pandemi Corona Sebagian orang beranggapan bahwa pandemi Corona yang saat ini menjadi wabah di seluruh dunia, membuat orang menjadi putus asa dan bahkan terpikir untuk bunuh diri. Kondisi ini diperparah dengan banyaknya PHK dari perusahaan. Sebagian ibu rumah tangga merasa berputus asa dalam menyikapi pandemi ini, mereka berpikir tentang Bagaimana mensiasati kondisi agar badan tetap fit, dengan menjaga kesehatan keluarga ditengah pandemi ini, serta mengatur pola makan gizi seimbang dengan keuangan yang minim. Tentu hal ini bukanlah hal mudah bagi sebagian ibu rumah tangga. Kenapa yang dipilih ibu rumah tangga? Karena pengelola keuangan, pengatur pola makanan pada saat kondisi pandemi, dengan slogan " di rumah aja " adalah ibu rumah tangga.

Kondisi Masyarakat disaat Pandemi Covid 19, perlu adanya penyuluhan untuk saling mendukung melawan Covid 19. Selain gerakan cuci tangan, pakai masker dan jaga jarak, yang tidak kalah penting adalah asupan makanan ut menjaga stamina agar selalu sehat. Karena sering nya anggapan orang yang keliru tentang makanan bergizi, sebagian orang beranggapan makan bergizi itu harus mahal, padahal anggapan itu tidak benar. Oleh karenanya perlu adanya sosialisasi atau penyuluhan tentang pengaturan makan untuk keluarga, dengan keuangan yang minim tetapi tetap bisa menjaga gizi seimbang, sehingga dapat selalu sehat dan mampu melawan covid 19.

Perilaku sehat cegah corona, Sampai saat ini vaksin untuk mencegah dan obat khusus untuk mengobati virus corona ini belum ditemukan. Maka satu-satunya cara yang paling efektif adalah dengan cara mencegah yaitu dengan menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Beberapa hal yang dapat dilakukan adalah:

Makan bergizi, Mengonsumsi makanan bergizi khususnya sumber Vitamin C dan Vitamin E dapat meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit.

Mengonsumsi sumber zat gizi langsung dari makanan akan lebih baik dibandingkan didapat dari suplemen tambahan. Akan tetapi dalam kondisi tubuh memerlukan tambahan bisa juga dengan mengonsumsi suplemen vitamin dan mineral.

Olah raga teratur dapat menangkal masuknya virus pada tubuh. Olah raga tidak harus diluar rumah. Dalam kondisi pandemic, olah raga bisa juga dilakukan di rumah.

Sering cuci tangan dengan sabun pada air mengalir menjadi faktor yang sangat penting untuk membunuh virus yang menempel di tangan. Mencuci tangan selama kurang lebih 20 detik perlu dibudayakan agar kita tidak tertulari dan tidak menulari. Mencuci tangan dengan hand sanitizer menjadi alternatif kedua jika tidak tersedia tempat cuci tangan dengan sabun. Kandungan alkohol dalam hand sanitizer menurut WHO minimal 60 %. Sangat dianjurkan jika setiap kali kita keluar rumah selalu membawa hand sanitizer pada tas atau saku.

Hindari menyentuh wajah kebiasaan menyentuh area segitiga wajah, yaitu mata, hidung dan mulut, karena melalui pintu inilah virus corona masuk pada tubuh manusia.

Pakai masker, virus corona dapat menular melalui droplet, yaitu cairan yang keluar bersamaan ketika batuk, bersin atau percikan air liur ketika berbicara. Oleh sebab itu menggunakan masker dapat melindungi orang lain yang mungkin kita tulari atau mencegah menularan dari orang lain pada kita. Banyak yang salah ketika menggunakan masker, misalnya membuka masker ketika bicara.

Istirahat cukup, tidur yang cukup dan berkualitas kurang lebih 7-8 jam dapat meningkatkan imunitas tubuh. Hindari begadang malam.

Etika batuk dan bersin, jangan menutup mulut dengan tangan ketika batuk atau bersin, tapi gunakan tissue, sapu tangan atau tutup mulut dengan menggunakan lipatan lengan.

Saat ini marak kegiatan desinfeksi baik yang digerakkan oleh lembaga maupun inisiatif masyarakat. Fasilitas umum seperti bandara, pasar, stasiun, terminal dan lainnya perlu dilakukan disinfeksi secara rutin.

Untuk rumah, cukup dengan mengepel lantai dua kali sehari. Membersihkan peralatan yang sering disentuh tangan dengan desinfektan, seperti gagang pintu, gagang kulkas, pegangan tangga, hand phone, meja, kursi dan lain-lain.

Menurut penelitian, percikan droplet keluar dari mulut rata-rata sejauh 1,8 meter. Oleh karena itu jaga jarak dengan orang lain minimal dua meter. Jangan berkerumun karena sangat berpotensi terjadi penularan. Hindari sentuhan fisik seperti bersalaman, karena bisa menjadi media penularan perpindahan virus dari tangan ke tangan.

Masyarakat adalah suatu kesatuan yang selalu berubah yang hidup karena proses masyarakat. Masyarakat terbentuk melalui hasil interaksi yang kontinyu antar individu. Dalam kehidupan bermasyarakat selalu dijumpai saling pengaruh mempengaruhi antar kehidupan individu dengan kehidupan bermasyarakat (Soetomo, 2009). Masyarakat adalah golongan besar atau kecil yang terdiri dari beberapa manusia yang dengan atau karena sendirinya bertalian secara golongan dan pengaruh-mempengaruhi satu sama lain

Berdasarkan uraian dia atas, maka tema Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) yang dilaksanakan, yaitu : “Penyuluhan Tentang Menyikapi Pandemi Corona Dengan Hidup Sehat Dan Makanan Bergizi”, menjadi sangat relevan untuk dilaksanakan. Hal ini mengarahkan terbentuknya satu sikap dan aktivitas yang memiliki tujuan.



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan Tatap Muka (Langsung)

METODE

Metode kegiatan ini adalah mendatangi dan memberikan pelatihan dan diskusi pentingnya Menjaga Pola Makan yang Sehat dan Bergizi dikala pandemi bagi masyarakat.

Solusi Permasalahan yaitu Sentuhan akademisi memberi warna dan sudut

pandang yang berbeda. Dengan pemaparan dan diskusi serta memberi dorongan semangat masyarakat untuk mengetahui lebih banyak manfaat akan pentingnya pola hidup sehat. Masyarakat bukan saja senang didatangi, namun lebih dari itu sebagai sebuah bentuk kegiatan dimana informasi sangat berperan penting bagi kehidupan sehari - hari dengan adanya kegiatan ini masyarakat jadi lebih tau dan diharapkan bisa memanfaatkan informasi Kesehatan yang telah dibagikan, bagi civitas akademika (mahasiswa) khususnya dan bagi masyarakat umumnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Coronavirus adalah kumpulan virus yang bisa menginfeksi sistem pernapasan. Pada banyak kasus, virus ini hanya menyebabkan infeksi pernapasan ringan, seperti flu. Namun, virus ini juga bisa menyebabkan infeksi pernapasan berat, seperti infeksi paru-paru (pneumonia). Selain virus SARS CoV-2 atau virus Corona, virus yang juga termasuk dalam kelompok ini adalah virus penyebab Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS) dan virus penyebab Middle-East Respiratory Syndrome (MERS). Meski disebabkan oleh virus dari kelompok yang sama, yaitu coronavirus, COVID-19 memiliki beberapa perbedaan dengan SARS dan MERS, antara lain dalam hal kecepatan penyebaran dan keparahan gejala. Virus Corona bisa menyebabkan gangguan ringan pada sistem pernapasan, infeksi paru-paru yang berat, hingga kematian. Severe acute respiratory syndrome coronavirus-2 (sars-cov-2) yang lebih dikenal dengan nama virus Corona adalah jenis baru dari coronavirus yang menular ke manusia. Walaupun lebih banyak menyerang lansia, virus ini sebenarnya bisa menyerang siapa saja, mulai dari bayi, anak-anak, hingga orang dewasa, termasuk ibu hamil dan ibu menyusui. Infeksi virus Corona disebut COVID-19 (Corona Virus Disease 2019) dan pertama kali ditemukan di kota Wuhan, China pada akhir Desember 2019. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) Universitas Pamulang tahun 2021 di Jln. Achmad Family No.42 RT 02/06 Gandul, Cinere, Depok mendapat sambutan, tanggapan dan perhatian yang cukup baik dari warga sekitar dan pejabat desa

setempat. Secara keseluruhan, kegiatan PKM Universitas Pamulang berlangsung dengan baik. Program-program yang direncanakan dapat terealisasi dengan optimal walaupun mendapatkan sedikit kendala.

PENUTUP

1. Perangkat desa perlu mengadakan sosialisasi lanjutan kepada masyarakat agar semua masyarakat di Jln. Achmad Family No.42 RT 02/06 Gandul, Cinere, Depok, paham dengan PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) dan dapat menerapkannya sebagai bentuk pencegahan penularan Covid-19.
2. Perangkat desa perlu menginfokan tentang Covid-19, terus mengajak masyarakat untuk antisipasi bisa dengan memberikan informasi yang sudah kami bahas dalam kegiatan PKM.

DAFTAR PUSTAKA

Affandi, A., et al.. (2020). Optimization of MSMEs Empowerment in Facing Competition in the Global Market during the COVID-19 Pandemic Time. *Systematic Reviews in Pharmacy*, 11(11), 1506-1515.

- Afifah, Mahardini Nur. (2020, April 17). Panduan Pola Makan Bergizi dan Seimbang selama Pandemi Covid-19. Dipetik April 01, 2021, dari <https://health.kompas.com/read/2020/04/17/060600768/panduan-pola-makan-bergizi-dan-seimbang-selama-pandemi-covid-19?page=all>
- Dara Maulidini Akbar & Zuhriana Aidha. (2020). Perilaku Penerapan Gizi Seimbang Masyarakat Kota Binjai Pada Masa Pandemi Covid-19. 3(1), 15-21
- Pemerintah Kabupaten Bantul Dinas Kesehatan. (2021, Maret 29). *Pentingnya Menjaga Pola Hidup Sehat Selama Masa Pandemi*. Dipetik April 01, 2021, dari <https://dinkes.bantulkab.go.id/berita/1177-pentingnya-menjaga-pola-hidup-sehat-selama-masa-pandemi>
- Tania Intan, Ferli Hasanah, Sri Rijati Wardiani, Vincentia Tri Handayani (2021) Peningkatan Kualitas Hidup Di Masa Pandemi Covid-19 Dengan Penerapan Pola Hidup Sehat. 4(1), 27-32