

## Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Pola Hidup Sehat Pada Masa Pandemi Covid-19 di Perum Ganesha Pedurungan Semarang

### Increasing Public Knowledge About Healthy Lifestyles During the Covid-19 Pandemic in the Perum Ganesha Pedurungan Semarang

Roni Afriansya<sup>1\*</sup>, Lilik Setyowatiningsih<sup>2</sup>, Eko Naning Sofyanita<sup>3</sup>

<sup>1, 2, 3</sup> Sarjana Terapan Teknologi Laboratorium Medis, Jurusan Analis Kesehatan, Poltekkes Kemenkes Semarang, Jalan woltermonginsidi No. 115, Semarang 50192-Indonesia

\*E-mail corresponding author: ronიაfriansya@gmail.com

*Received: 08 Mei 2023; Revised: 31 Juli 2023; Accepted: 14 September 2023*

**Abstrak.** Pandemi Covid-19 merupakan masalah kesehatan global di dunia. Pada masa pandemi Covid-19 banyak masyarakat mencari informasi tentang cara mempertahankan kesehatan dan kekebalan tubuh serta cara agar tidak tertular virus Covid-19. Sejak awal maret 2020 hingga 1 maret 2023 ada 6,7 juta kasus terkonfirmasi masyarakat yang terinfeksi Covid-19 di Indonesia. Pemerintah membentuk gugus tugas untuk menekan penyebaran Covid-19. Selain itu, sebagai individu kita juga berkewajiban untuk mencegah penyebaran virus ini. Untuk itu, peningkatan pengetahuan masyarakat terutama pola hidup sehat sangat diperlukan. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini memberikan edukasi kepada masyarakat tentang pola hidup sehat dengan cara memberikan informasi dan edukasi cara cuci tangan yang benar. Metode edukasi dilakukan dengan memberikan penyuluhan atau penjelasan kepada masyarakat di lingkungan kampus. Hasil penyuluhan kepada masyarakat dengan jumlah 100 orang yang terdiri laki-laki (44%) dan perempuan (56%). Rata-rata hasil skor pengetahuan sebelum penyuluhan 68 dan sesudah penyuluhan 95. Selisih antara skor pengetahuan sesudah dan sebelum dari masyarakat yang mendapatkan penyuluhan pola hidup sehat adalah 28. Hasil ini menunjukkan bahwa ada peningkatan pengetahuan masyarakat setelah dilakukan edukasi tentang Pola Hidup Sehat.

**Kata Kunci:** Pandemi Covid-19; Peningkatan pengetahuan; Pola Hidup Sehat

**Abstract.** The Covid-19 pandemic is a global health problem in the world. During the Covid-19 pandemic, many people were looking for information on how to maintain health and immunity as well as ways to prevent contracting the Covid-19 virus. Since the beginning of March 2020 until March 1 2023 there have been 6.7 million confirmed cases of people infected with Covid-19 in Indonesia. The government formed a task force to suppress the spread of Covid-19. Apart from that, as individuals we are also obliged to do something to prevent the spread of this virus. For this reason, increasing public knowledge, especially a healthy lifestyle, is very necessary. The purpose of this service is to provide education to the public about Healthy Lifestyles by providing information and education on how to wash hands properly. The educational method is carried out by providing counseling or explanations to the community on campus. The results of outreach to the community with a total of 100 people consisting of 44% male and 56% female, the average score of knowledge before counseling is 68 and after counseling is 95. healthy living is 28. These results explain if there is an increase in community knowledge after education about healthy lifestyles.

**Keywords:** Covid-19 pandemic; Healthy lifestyles; Increased knowledge

**DOI:** 10.30653/jppm.v8i4.484



## 1. PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan sesuatu yang mahal dan tidak ada seorangpun yang menginginkan sakit. Seringkali penyakit datang dengan tiba-tiba karena manusia lalai menjaga kesehatan sehingga tanpa disadari, pola hidup sehari-hari dapat menyebabkan seseorang jatuh sakit (Suharjana, 2012). Pola hidup yang sembarangan misalnya tidak memperhatikan makanan yang dikonsumsi, tidak pernah olahraga, serta tidak menjaga kebersihan diri merupakan faktor utama yang menyebabkan seseorang sakit. Untuk menghindari hal tersebut maka perlu adanya tindakan yang membuat masyarakat sadar akan kesehatannya. Agar masyarakat hidup sehat maka masyarakat perlu menerapkan pola hidup sehat.

Pola hidup sehat adalah gaya hidup yang memperhatikan segala aspek kesehatan, yang meliputi makanan dan minuman, komposisi nutrisi dan perilaku sehari-hari, baik itu dalam sebuah rutinitas olahraga yang akan menjaga kondisi kesehatan dan juga akan menghindarkan dari segala hal yang dapat menyebabkan penyakit pada tubuh kita. Hidup sehat membutuhkan sebuah aktifitas rutin dengan memperhatikan pola hidup sehat. Kekayaan lahir dan batin tidak mempunyai arti apabila manusia masih terjebak dalam kondisi sakit, semua itu karna tingkah laku yang tidak memperhatikan kondisi badan (Asri et al, 2021).

Pola hidup sehat merupakan sebuah komitmen jangka panjang untuk menjaga dan mendukung fungsi tubuh, sehingga berdampak baik bagi kesehatan. Menerapkan pola hidup sehat menjadi hal yang sangat penting di masa pandemi seperti ini, seperti menjaga kesehatan dan imunitas tubuh supaya terhindar dari virus Covid-19. Tujuan serta manfaat dari pola hidup sehat untuk menjaga kesehatan tubuh supaya tidak mudah sakit, mendapatkan kesehatan jasmani dan rohani serta memiliki kesehatan mental yang stabil sehingga tidak mudah depresi maupun stres (Asri et al, 2021).

Menurut Menkes (2020), yang wajib disadari adalah pentingnya menjaga kesehatan diri sendiri karena pencegahan tersebut merupakan hal yang paling baik dan murah. Adapun langkah pencegahan dan menjaga diri dari Virus Covid-19 adalah dengan menerapkan GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat) yaitu dengan mempraktikkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) terutama menjaga daya tahan tubuh dengan cara mengkonsumsi gizi seimbang, istirahat yang cukup, latihan olahraga teratur, serta mengelola stres (Kemenkes, 2022). Covid-19 merupakan wabah pandemi yang penyebarannya memberikan dampak buruk dan luas bagi sosial dan ekonomi masyarakat dunia. Pada tahun 2020 banyak sekali kontroversi seputar penyakit ini, termasuk aspek penegakkan diagnosis, tata laksana, hingga pencegahan (Susilo, 2020). Di Indonesia jutaan orang yang terinfeksi dan ratusan ribu yang meninggal dunia (Satgas Covid-19, 2023). Pemerintah telah memberikan himbauan kepada rakyat Indonesia dalam mengatasi wabah ini agar berjalan efektif dan efisien. Tetapi pada kenyataannya masih banyak masyarakat yang tidak mengindahkan himbauan tersebut (Buana, 2020).

Berdasarkan data Kementerian Kesehatan RI (2022), sampai bulan Agustus 2022 data Covid-19 di Provinsi Jawa Tengah adalah 631.649 kasus terkonfirmasi dan meninggal berjumlah 33.260 orang. Di Kota Semarang sendiri data per 31 Desember 2022, jumlah kasus terkonfirmasi Covid-19 adalah 108.862 kasus dan yang meninggal 8.152 kasus (Dinkes Kota Semarang, 2022). Menjaga kesehatan serta membiasakan pola hidup sehat menjadi hal yang wajib dilakukan dalam tatanan kehidupan fase *new normal* ini, dikarenakan kurangnya pemahaman masyarakat tentang covid-19 baik dari gejala dan dampak yang akan terjadi pada dirinya, sehingga masih banyak masyarakat yang mengabaikan perilaku pola hidup sehat di masa pandemi. Maka tidak heran jika di sebagian wilayah masih belum menerapkan pola hidup sehat sehingga mengedukasi pola hidup sehat merupakan salah satu cara untuk menjaga dan memberikan pemahaman kepada masyarakat

baik dengan cara memberikan contoh pola hidup sehat maupun dengan cara memberikan gambaran tentang pentingnya menjaga pola hidup sehat dimasa pandemi covid-19.

Perumahan Ganesha merupakan salah satu perumahan yang ada di Kecamatan Pedurungan. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan menunjukkan bahwa masyarakat masih kurang memahami mengenai pentingnya pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini terlihat dari kebiasaan yang dilakukan oleh masyarakat setempat. Masyarakat masih beranggapan bahwa memakai masker bukan suatu keharusan, mencuci tangan dilakukan apabila hendak makan saja, apabila bepergian keluar rumah dan pulang dari beraktivitas kegiatan mencuci tangan tidak lakukan. Oleh sebab itu edukasi pola hidup sehat melalui penyuluhan dan pendekatan terhadap masyarakat setempat perlu dilakukan.

## 2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 14 Agustus 2022 di Perum Ganesha Kecamatan Pedurungan Kota Semarang. Peserta kegiatan ini adalah masyarakat yang tinggal di Perum Ganesha Kecamatan Pedurungan. Metode yang dilakukan dalam pengabdian ini adalah: Metode Ceramah pada tahap awal sosialisasi dan penyuluhan. Rincian tahapan kegiatan diuraikan sebagai berikut:

1. Observasi  
Tim pengabdian mengawali program pengabdian ini dengan melakukan observasi dan diskusi dengan masyarakat.
2. Tahap Persiapan  
Pada tahapan persiapan, diawali dengan komunikasi dan koordinasi antara tim pelaksana pengabdian, berkoordinasi dengan mitra dalam rangka persiapan pelaksanaan.
3. Tahap Penyuluhan  
Penyuluhan dengan metode ceramah oleh tim pengabdian kepada masyarakat mitra. Tahapan kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan terkait pola hidup sehat. Sebelum dan sesudah pelaksanaan penyuluhan, masyarakat diminta untuk mengisi kuesioner evaluasi *pre-test* dan *post-test* untuk melihat peningkatan pengetahuan di Masyarakat (Nurhayati et al., 2021).
4. Tahap Monitoring dan Evaluasi  
Monitoring dan evaluasi dilakukan setiap tahapan kegiatan, bertujuan untuk melihat pengaruh kegiatan terhadap permasalahan yang ada dalam masyarakat.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengukuran tingkat pengetahuan masyarakat terhadap pola hidup sehat yang dilakukan secara langsung menggunakan kuesioner ke masyarakat dengan jumlah responden 100 orang. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada tabel 1 berikut :

**Tabel 1.** Deskripsi responden

| Responden | Jumlah | Persentase (%) |
|-----------|--------|----------------|
| Laki-laki | 44     | 44             |
| Perempuan | 56     | 56             |
| Total     | 100    | 100            |

Kuesioner terdiri dari 15 butir pertanyaan yang menyangkut tentang pola hidup bersih dan sehat. Hasil kuesioner dapat dilihat pada tabel 2 berikut.

**Tabel 2.** Rekapitulasi hasil sebelum dan sesudah penyuluhan pola hidup sehat

|           | Minimum | Maksimum | Rata-rata |
|-----------|---------|----------|-----------|
| Pre test  | 33      | 93       | 68        |
| Post test | 93      | 100      | 95        |

Berdasarkan Tabel 2, menunjukkan bahwa rata-rata hasil skor pengetahuan sebelum penyuluhan pola hidup sehat adalah 68 dan sesudah penyuluhan Pola Hidup Sehat adalah 95. Selisih antara skor pengetahuan sesudah dan sebelum dari masyarakat yang mendapatkan penyuluhan pola hidup sehat adalah 28. Kegiatan pengabdian yang dilakukan oleh Cahyani *et al* (2023), juga menyatakan bahwa setelah dilakukan penyuluhan terjadi peningkatan pengetahuan yang cukup baik.

Pola hidup sehat dan aktivitas fisik yang tepat merupakan upaya menjaga kesehatan di masa pandemi Covid-19. Pola Hidup Sehat serta Aktivitas fisik tidak lepas dari kesadaran masyarakat dalam menjaga kesehatan pada masa pandemi Covid-19. Kebiasaan berperilaku hidup sehat dan bersih dapat mewujudkan keluarga sehat sehingga mampu meningkatkan kesehatan tubuh, mental, spiritual maupun sosial (Arifin, Heriyani, Rahman, & Anhar, 2015). Membiasakan diri dalam pola hidup bersih dan sehat menjadi pedoman keluarga untuk senantiasa memperhatikan dan menjaga kesehatan seluruh anggota keluarga (Wiranata, 2020). Membiasakan diri dalam pola hidup bersih dan sehat diawali dengan mengkonsumsi makanan bergizi, sayuran, buah-buahan serta susu. Makanan yang mempunyai nutrisi tinggi seperti kacang-kacangan, sayuran, dan buah-buahan merupakan makanan yang mempunyai kualitas untuk menjaga kesehatan tubuh. Pola hidup sehat yang harus dibiasakan berikutnya adalah mencuci tangan. Mencuci tangan dengan sabun merupakan salah satu kegiatan hidup sehat yang dapat mencegah terjadinya penularan penyakit pada tubuh (Azor-Martinez et al., 2018; Clark, Henk, Crandall, Crandall, & O'Bryan, 2016).

Selain pola hidup sehat, aktivitas fisik juga merupakan kegiatan yang wajib dilakukan untuk mencegah penularan virus covid-19 di masa pandemi. aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot kerangka untuk mengeluarkan energi (Sari, 2016). Aktifitas fisik mampu meningkatkan kekuatan otot maupun tulang, sehingga dapat meningkatkan keseimbangan fisik, kelenturan serta kebugaran (Wicaksono, 2020). Aktivitas fisik yang dilakukan sebaiknya memiliki intensitas ringan sampai sedang supaya tetap dapat bernafas dengan nyaman dan aman (Chen et al., 2020). Pada pelaksanaan pola hidup sehat serta aktivitas fisik tersebut diharapkan mampu meningkatkan interaksi masyarakat secara intensif dan terarah dalam melatih disiplin diri

menjaga kesehatan fisik. Pada proses pelaksanaan, masyarakat dituntut untuk selalu meningkatkan kesadaran diri agar mampu dalam melaksanakan proses pola hidup sehat serta aktivitas fisik. Hasil pengabmas yang dilakukan oleh Dinata et al (2022), bahwa penerapan pelaksanaan PHBS mampu meningkatkan pemahaman.

Masyarakat harus bisa merumuskan tujuan yang ingin dicapai dalam proses pelaksanaan pola hidup sehat serta aktivitas fisik yang sesuai dalam rangka menjaga kesehatan, serta menyediakan sarana dan prasarana yang memadai dalam menunjang proses pelaksanaannya. Masyarakat dapat melakukan olahraga rutin seperti lari pagi, jalan santai, bersepeda dengan tetap mematuhi protokol kesehatan seperti rutin mencuci tangan, menggunakan masker, menjaga jarak, serta menjaga pola makan merupakan upaya dalam menjaga kesehatan di masa pandemi.

Hasil pengabdian ini relevan dengan penelitian (Asri dkk, 2021) yang menjelaskan bahwa pola hidup sehat yang dilakukan secara konsisten dan tepat dapat membantu melindungi tubuh dari berbagai jenis penyakit. Penelitian yang dilakukan oleh (Safitri & Harun, 2021) juga menunjukkan bahwa membiasakan pola hidup sehat dan bersih pada anak di masa pandemi Covid-19 dapat dilakukan dengan cara mengingatkan anak untuk makan makanan yang bergizi seperti sayuran dan buah, melakukan olah raga teratur serta rajin mencuci tangan dengan sabun sebelum maupun sesudah beraktifitas.

Pada pelaksanaannya dilapangan, masih terdapat banyak masalah yang dirasakan masyarakat. Masalah tersebut antara lain tidak bisa bekerja secara total dan akhirnya masyarakat ekonomi menengah kebawah tidak mendapat pemasukan untuk menunjang pola hidup bersih sehat dan aktivitas fisik yang memadai. Kegiatan masyarakat hanya bisa dilakukan di rumah bersama keluarga sedangkan aktivitas di luar rumah tidak bisa dilakukan karena adanya pembatasan kegiatan masyarakat oleh pemerintah. Dampak dari kebijakan tersebut menyebabkan masyarakat mengalami kesulitan dalam ketersediaan serta kecukupan bahan pangan keluarga. Namun dari masalah yang timbul, ada beberapa kelebihan yang dirasakan oleh masyarakat yaitu menjadi lebih dekat dengan keluarga serta lebih peduli terhadap kesehatan dan bahaya penularan penyakit covid-19. Dengan demikian menjaga kesehatan di masa pandemi covid-19 merupakan upaya yang penting dilakukan yaitu dengan menerapkan pola hidup sehat serta rajin melaksanakan aktivitas fisik untuk menjaga kebugaran jasmani agar tidak mudah terserang penyakit.



**Gambar 1.** Persiapan kegiatan sosialisasi dan edukasi pola hidup bersih dan sehat



**Gambar 2.** Kegiatan sosialisasi dan edukasi pola hidup bersih dan sehat

#### 4. SIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilaksanakan maka pengabdi dapat mengambil kesimpulan bahwa hasil pengukuran pengetahuan masyarakat tentang pola hidup sehat mengalami peningkatan. Total responden ada 100 orang yang terdiri dari laki-laki (44%) dan perempuan (56%). rata-rata hasil skor pengetahuan sebelum penyuluhan pola hidup sehat adalah 68 dan sesudah penyuluhan pola hidup sehat adalah 95. Selisih antara skor pengetahuan sesudah dan sebelum dari masyarakat yang mendapatkan penyuluhan pola hidup sehat adalah 28.

#### REFERENSI

- Arifin, S., Heriyani, F., Rahman, F., & Anhar, V. Y. (2015). Cultural Study on the Behavior of Clean and Healthy in Order of Household in Order to Increase Health Status in South Kalimantan. *Asian Journal of Applied Sciences*, 3(3), 10.
- Asri, I. H., Lestari, Y., Husni, M., Muspita, Z., & Yul Hadi, A. (2021). Edukasi Pola Hidup Sehat Di Masa Covid-19. *ABDI POPULIKA*, 2(1), 56–63. Retrieved from. <https://ejournal.hamzanwadi.ac.id/index.php/abdipopulika/article/view/3105>.
- Azor-Martinez, E., Yui-Hifume, R., Muñoz-Vico, F. J., Jimenez-Noguera, E., Strizzi, J. M., Martinez-Martinez, I., Garcia-Fernandez, L., Seijas-Vazquez, M. L., Torres-Alegre, P., & Fernández-Campos, M. A., Gimenez-Sanchez, F. (2018). Effectiveness of a Hand Hygiene Program at Child Care Centers: A Cluster Randomized Trial. *Pediatrics*, 142(5). <https://doi.org/10.1542/peds.2018-1245>.
- Buana, D. R. (2020). Analisis perilaku masyarakat indonesia dalam menghadapi pandemi virus corona (Covid-19) dan kiat menjaga kesejahteraan jiwa.
- Cahyani, N. K. W., Suputra, I. P. J., Suryaningsih, M. A., Permatananda, P. A. N. K., & Sari, N. L. P. E. K. (2023). Upaya Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Siswa-Siswi Sekolah melalui Program Bina Sekolah Sehat: Adaptasi Pandemi COVID-19. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 8(2), 421-431.

- Chen, P., Mao, L., Nassis, G. P., P., H., Ainsworth, B. E., & Li, F. (2020). Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *Journal of Sport and Health Science*, 9(2), 103–104. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.02.001>
- Clark, J., Henk, J. K., Crandall, P. G., Crandall, M. A., & O'Bryan, C. A. (2016). An observational study of handwashing compliance in a child care facility. *American journal of infection control*, 44(12), 1469-1474.
- Dinas Kesehatan Bantul. (2021). Pentingnya Menjaga Pola Hidup Sehat Selama Masa Pandemi. Diakses pada tanggal 23 Juni 2021 melalui <https://dinkes.bantulkab.go.id/berita/1177-pentingnya-menjaga-pola-hidup-sehat-selama-masa-pandemi>
- Dinas Kesehatan Kota Semarang. 2022. Informasi Coronavirus (COVID-19) Semarang. Diakses pada Februari 2023 melalui <https://siagacorona.semarangkota.go.id/halaman/covid19pertahun/2022>
- Dinata, D. I., Rinjani, S., Yuliani, M., Santoso, R., & Oktafiani, H. (2022). Penerapan PHBS Dan Protokol Kesehatan Dalam Waspada Menghadapi Gelombang Ketiga Covid-19 Di Fasilitas Olahraga Kota Bandung. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 7(3), 748-755.
- Jessica, M.E. (2021). Pentingnya Pola Hidup Sehat. Diakses pada tanggal 23 Juni 2021 melalui <https://fikes.umaha.ac.id/artikel/pentingnya-pola-hidup-sehat/392>
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). Satuan Tugas Penanganan COVID-19. Data Sebaran Covid-19. Diakses pada tanggal 20 Februari 2023 melalui <https://covid19.go.id/id#>
- Safitri, H. I., & Harun. (2021). Membiasakan Pola Hidup Sehat dan Bersih pada Anak Usia Dini Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 385–394. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.542>.
- Sari, M. (2016). Kontribusi Lingkungan Keluarga Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kesegaran Jasmani Anak Tunagrahita. *Journal Sport Area Penjaskesrek FKIP Universitas Islam Riau*, 1(1), 38–46. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2016.vol1\(1\).374](https://doi.org/10.25299/sportarea.2016.vol1(1).374)
- Suharjana, S. (2012). Kebiasaan Berperilaku Hidup Sehat Dan Nilai-nilai Pendidikan Karakter. *Jurnal Pendidikan Karakter*, (2), 122712.
- Wicaksono, A. (2020). Aktivitas Fisik Yang Aman Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 8(1), 10–15. <https://doi.org/10.23887/jiku.v8i1.28446>.
- Wiranata, I. G. L. A. (2020). Penerapan Positive Parenting dalam Pembiasaan Pola Hidup Bersih dan Sehat kepada Anak Usia Dini. *Pratama Widya : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 82–88. <https://doi.org/10.25078/pw.v5i1.1362>.