

## KESADARAN HIDUP SEHAT DITENGAH PANDEMI

Ermi Abriyani<sup>1</sup>, Elsa Fardila<sup>2</sup>, Dona silviani<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Farmasi, Universitas Buana Perjuangan, Karawang

<sup>3</sup>Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Buana Perjuangan, Karawang

<sup>1</sup>ermi.abriyani@ubpkarawang.ac.id

### *Abstrak*

*Kesehatan merupakan tonggak penting dalam melakukan setiap aktifitas dalam kehidupan sehingga sebagai individu patut memiliki kesadaran dalam mempertahankan hidup sehat di tengah pandemic ini. Pengabdian kepada masyarakat kali ini bertujuan untuk memberikan edukasi dan bantuan dalam hal kesadaran hidup sehat di tengah pandemi yang dilaksanakan di Desa Sari jaya kecamatan Majalaya. Hidup sehat adalah penunjang kesejahteraan dalam suatu individu maupun masyarakat. Bentuk kesadaran hidup sehat di desa Sarijaya sudah terlihat salah satunya dengan menjaga kebersihan. Di masa pandemi dan di berlakukannya pembatasan kegiatan masyarakat yang di keluarkan oleh pemerintah namun tidak mengurangi aktifitas masyarakat di desa Sarijaya. Dalam pengabdian ini, untuk menyokong hidup sehat tersebut pengabdian kepada masyarakat juga mengajak masyarakat untuk melakukan vaksinasi di masa pandemic ini agar dapat meminimalisir perkembangan dan peningkatan penyakit yang ada di masa pandemic ini yakni covid-19. Dalam pengabdian kepada masyarakat ini diberikan dukungan agar vaksin dengan pemasangan spanduk dan bantuan yakni tempat sampah, hand sanitizer dan masker untuk masyarakat desa Sarijaya kecamatan Majalaya*

**Kata kunci;** *, pengabdian kepada masyarakat, Kesehatan, kesadaran hidup sehat*

### *Abstract*

*Health is an important milestone in conducting any activity in life so as individuals should have consciousness in maintaining a healthy life in the middle of pandemic. Community service was aimed to provide education and assistance in terms of awareness of healthy living in the midst of pandemic. Healthy life is supporting individual and community welfare. The form of awareness of healthy life in Sarijaya was seen by keep the environment clean. IN the pandemic period and the enactment of restrictions on community activities issued by the government but did not reduce the community activity in Sarijaya district. To support healthy living, the community service has socialization of vaccination in order to minimize the development and an increase in the distress that was in the pandemic covid-19. In the community service is given support so that vaccine by setting banners and assistance to be places for the trash hand sanitizer.*

**Keywords;** *service community, Healthy, awareness of healthy living*

## PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan tonggak penting dalam melakukan setiap aktifitas dalam kehidupan sehingga sebagai individu patut

memiliki kesadaran dalam mempertahankan hidup sehat di tengah pandemic ini. Kesadaran kesehatan adalah suatu kepedulian dan perhatian untuk menjadi lebih baik dan termotivasi dalam memperbaiki, mempertahankan, menjaga kesehatan dan kualitas hidup dengan menerapkan pola hidup sehat (Michaelidou and Hassan, 2008)

Desa Sarijaya merupakan Desa yang berada di Kecamatan Majalaya Kabupaten Karawang Propinsi Jawa Barat, yang terletak di tengah Kota Karawang adalah Desa Pemekaran dari Desa Ciranggon pada tahun 80an. Desa Sarijaya juga adalah pemekaran dari Kecamatan Telagasari dan Karawang Timur yang sekarang menjadi Kecamatan Majalaya pada pertengahan tahun 90an sampai saat ini. Desa Sarijaya memang hanyalah sebuah desa kecil, namun karena keberadaannya yang didukung dengan letak geografis yang sangat strategis, memungkinkan Desa Sarijaya menjadi sebuah desa yang memiliki peran yang cukup penting dalam skala lokal.

Desa Sarijaya merupakan salah satu daerah persawahan yang meluas pada mata pencarian masyarakat dengan perkembangan signifikan dari dahulu hingga saat ini bahwa mayoritas adalah Petani serta dengan Kegiatan pemanfaatan sumber daya hayati yang dilakukan manusia untuk menghasilkan bahan pangan, bahan baku industri, atau sumber

energi, serta untuk mengelola lingkungan hidupnya.

Perkembangan Desa Sarijaya Kecamatan Majalaya dalam Segi Kesehatan Fasilitasnya sudah cukup lengkap dengan memiliki Sarana/Prasarana seperti Posyandu berjumlah 5 unit, Balai Kesehatan Ibu dan Anak berjumlah 1 unit, dan Puskesmas Pembantu berjumlah 1 unit (Prodeskel, Kemendagri).

Segi Pendidikan di Desa Sarijaya Kecamatan Majalaya sudah memiliki Sarana/Prasarana seperti Play Group berjumlah 3 unit, TK berjumlah 3 unit, SD berjumlah 2 unit, Ibtidayah berjumlah 2 unit, dan Ponpes berjumlah 1 unit (prodeskel, Kemendagri).

Segi Perekonomian di Desa Sarijaya Kecamatan Majalaya sudah mulai membaik dari pada tahun sebelumnya, contohnya seperti rumah yang tidak layak huni sudah diperbaiki. Aliran menjadi sangat baik sehingga membantu perekonomian petani untuk mengairi sawah dan empang agar petani lebih mudah mendapatkan hasil yang cukup baik.

Desa Sarijaya dalam perkembangan perekonomiannya juga memiliki aktifitas dalam hal pemajuan perekonomian masyarakat yakni dengan bukti masih adanya UMKM yang bertahan di masa pandemic yang berkepanjangan ini. UMKM yang masih ada di desa ini adalah usaha tanaman hias seperti gambar 1 dan

budidaya lele seperti yang terlihat pada gambar 2.

Sementara di akhir tahun 2019 dunia di gemparkan dengan merebaknya penyakit yang disebabkan oleh virus corona (covid-19). Penyakit ini awalnya merebak di Wuhan, Tiongkok yang dalam waktu beberapa bulan 65 negara juga terjangkit penyakit ini (WHO, 2020), (PDPI, 2020).

Berdasarkan dari aktifitas dan adanya potensi dari desa Sarijaya maka pengabdian ini dilaksanakan dengan memberikan bantuan dan edukasi dalam menunjang kesadaran hidup di masa pandemic.

## **METODE**

Dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini metode yang dilakukan adalah memberikan bantuan berupa alat kebersihan, masker dan handsanitizer kepada warga desa Sarijaya yang diwakili oleh jajaran perangkat desa. Kegiatan ini dibantu oleh 17 mahasiswa KKN.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Aktifitas warga desa ini sebagian besar adalah sebagai bertani dan potensi yang dimiliki warga yang lainnya dalam menunjang perekonomian adalah usaha kecil yakni tanaman hias dan budidaya lele.

Dalam setiap aktifitas tentunya ditunjang dengan kondisi kesehatan yang baik. Walaupun dari hasil paparan Menkes di

tahun 2013 (Red, Republika, 2017) berdasarkan data riset kesehatan masyarakat tahun 2013 bahwa tingkat kesadaran masyarakat dalam hal kesehatan hanya 20%. Namun di desa Sarijaya memiliki kesadaran kesehatan yang cukup baik, yang terlihat dari aktifitas warganya yang sangat aktif.

Aktifitas yang aktif tentunya di tunjang oleh kesehatan meskipun berada di masa pandemic. Kondisi ini dimanfaatkan setiap daerah untuk memperbaiki keadaan akan pentingnya Kesehatan. Mencapai hidup sehat itu diantaranya melakukan pola hidup sehat (Suharja, 2012) yakni;

1. Mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang.
2. Mengonsumsi makanan berserat tinggi, sayuran, dan buah segar setiap hari.
3. Menghindari makanan yang mengandung banyak lemak, gula atau garam.
4. Mengonsumsi susu atau produk dari susu setiap hari.
5. Tenang dan selalu berpikir positif.
6. Berat badan dalam batas normal.
7. Olahraga teratur.
8. Cukup istirahat.
9. Minum air putih 1,5-2 liter per hari.
10. Tidak merokok.

(Disarikan dari Kemendiknas, 2010)



Gambar 2. Pengembangan Potensi UMKM

Tanaman Hias di Facebook

Sumber: Pemanfaatan Media Promosi Grup Jual Beli di Facebook

Merebaknya pandemic covid-19 dan sadarnya arti penting Kesehatan bagi masyarakat desa Sarijaya membuat warga dapat dengan mudah memahami pentingnya menjaga Kesehatan. Ini dilakukan agar aktifitas masyarakatnya tidak terpengaruh oleh kondisi pandemic.



Gambar 1. Pengembangan Potensi UMKM Ternak Ikan Lele di Facebook

Sumber: Pemanfaatan Media Promosi Grup Jual Beli di Facebook

Dalam menwujudkan terciptanya kesadaran akan hidup sehat maka edukasi sosialisasi Pencegahan Penularan Pandemi Covid-19 yaitu Pemasangan Spanduk Wilayah Wajib Masker dan Sosialisasi Vaksin di Desa

Sarijaya dengan Perwakilan Mahasiswa Kuliah Kerja Nyata (KKN) yang diberikan dalam menghadapi pandemic covid-19 seperti pada gambar 3.



Gambar 3. Sosialisasi pencegahan pandemic covid-19

Hal lain yaitu bantuan yang diberikan adalah alat kebersihan, masker dan handsanitizer dari mahasiswa KKN yang diterima dan diserahkan langsung ke masyarakat dan sebagian diserahkan kepada perwakilan oleh perangkat desa dari desa Sarijaya seperti yang terlihat pada gambar 4 (intisari dari laporan KKN Desa Sarijaya)



Gambar 4. Penyerahan Masker kepada masyarakat dan perwakilan aparat desa.

Walaupun adanya kegiatan ini namun masih belum maksimal pengerjaan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan karena pengaruh dari adanya pembatasan dari kegiatan masyarakat yang dikeluarkan oleh pemerintah.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil dan pembahasan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Dalam setiap aktifitas masyarakat agar berjalan dengan lancar perlu adanya kesadaran hidup sehat

- dalam menghadapi pandemic covid-19.
2. Aktifitas yang Sebagian besar di desa Sarijaya adalah Bertani dan beberapa usaha kecil lainnya seperti tanamn hias dan budi daya lele. Kedua usaha ini termasuk UMKM yang sedang berkembang dan pemesarannya dapat di perluas dengan cara on line.
  3. Dalam pelaksanaan pengabdian terhadap masyarakat kurang terlaksana dengan maksimal

dikarenakan pembatasan kegiatan masyarakat yang berkepanjangan sehingga pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan memberikan edukasi dan sosialisasi mengenai pemakaian masker dan vaksin serta meberikan bantuan berupa lata kebersihan, masker dan handssanitizer.

#### DAFTAR PUSTAKA

Kemendiknas. 2010. Pengembangan Pendidikan Budaya dan Karakter Bangsa. Bahan Pelatihan Penguatan Metodologi Pembelajaran Berdasarkan Nilai-nilai Budaya untuk Membentuk Daya Saing dan Karakter Bangsa. Jakarta.: Kemendiknas.

Michaelidou, N. and LM. Hassan. 2008. The Role of Health Consciousness, Food Safety Concern and Ethical Identity on Attitudes and Intentions towards Organic Food. *International Journal of Consumer Studies*. 32: 163–170

<https://www.republika.co.id/berita/ov6so4/menkes-kesadaran-hidup-sehat-masyarakat-sangat-rendah>

Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat, 2020 *Panduan Pelaksanaan Kuliah Kerja Nyata (KKN) Online Universitas Buana Perjuangan Karawang*”.

Perhimpunan Dokter Paru Indonesia. (2020). *Panduan Praktik Klinis: Pneumonia 2019-nCoV*. PDPI: Jakarta

Prodeskel Bina Pempdes on: <http://prodeskel.binapempdes.kemendagri.go.id/mpublik/>

Suharja, 2012, Kebiasaan Berperilaku Hidup Sehat Dan Nilai-Nilai Pendidikan Karakter *Jurnal Pendidikan Karakter*, Tahun II, Nomor 2, Juni 2012

WHO, 2020, *WHO Director-General's remarks at the media briefing on 2019-nCov on 11 February 2020*. Cited Feb 13rd 2020.

