

## Edukasi Manajemen Hidup Sehat dalam Mengatasi Pandemi Covid-19 Di Kelurahan Demang Lebar Daun Kota Palembang

**Sri Parwanti<sup>1</sup>**

Univesitas Muhammadiyah Palembang

Email: [parwantisri12@gmail.com](mailto:parwantisri12@gmail.com)

Submitted: 2021-12-29

Published: 2022-01-11

DOI: -/Jurnal PKM Linggau.....xxxx

Accepted: 2022-01-06

URL: <https://jurnal.lp3mkil.or.id/index.php/pkml>

### ABSTRAK

Munculnya beberapa cluster baru penularan menunjukkan bahwa masih banyak masyarakat yang beraktifitas di luar rumah. Jika kesadaran masyarakat belum juga membaik, maka penurunan grafik penderita covid-19 ini akan sangat lama dicapai. Metode yang digunakan adalah ceramah dan tanya jawab dari peserta pengabdian. Tujuan dari penyuluhan ini adalah pemahaman dan kesadaran masyarakat tentang bahaya penyebaran virus corona serta bagaimana cara pencegahan yang harus dilakukan dalam mengatasi pandemi Covid-19. Penyuluhan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai Manajemen Hidup Sehat dalam Mengatasi Pandemi Covid-19. Kegiatan Sosialisasi Manajemen Hidup Sehat dalam Mengatasi Pandemi Covid-19 yang berupa penyuluhan manajemen pengelolaan hidup sehat di Kelurahan Demang Lebar Daun terlaksana sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan berjalan dengan lancar. Hasil diskusi yang diperoleh dari kegiatan pengabdian ini ialah masyarakat bersepakat meletakkan wastafel cuci tangan di tempat umum, menempelkan poster cara pencegahan penyebaran virus corona dan pengiatan penggunaan masker di lingkungan tempat mereka tinggal selalu mengikuti aturan pencegahan penyebaran Covid-19 dengan menggunakan alat pelindung diri berupa masker dan menjaga jarak aman (*social distancing*) sesuai dengan anjuran pemerintah.

**Kata kunci:** Manajemen, Covid-19, Masyarakat

### ABSTRACT

*The emergence of several new clusters of transmission shows that there are still many people who are active outside their homes. If public awareness has not improved, then the decline in the graph of COVID-19 sufferers will take a very long time to achieve. The method used is lectures and questions and answers from service participants. The purpose of this counseling is to understand and raise public awareness about the dangers of spreading the corona virus and how to prevent it from being done in overcoming the Covid-19 pandemic. This counseling is expected to increase public knowledge regarding Healthy Life Management in Overcoming the Covid-19 Pandemic. The Socialization of Healthy Life Management in Overcoming the Covid-19 Pandemic in the form of counseling on healthy living management in the Demang Lebar Daun Village was carried out according to a predetermined schedule and went smoothly. The results of the discussion obtained from this service activity are that the community agrees to put hand washing sinks in public places, put up posters on how to prevent the spread of the corona virus and strengthen the use of masks in the environment where they live, always follow the rules for preventing the spread of Covid-19 by using personal protective equipment in the form of masks and*

*masks. maintain a safe distance (social distancing) in accordance with government recommendations.*

**Keywords:** *Management, Covid-19, Societ*

## **PENDAHUUAN**

Penyebaran coronavirus disease (Covid-19) sudah mencapai lebih 50 negara di seluruh dunia. Sejumlah negara telah menyatakan keadaan darurat termasuk Negara Indonesia. Virus corona telah menyebar diberbagai belahan dunia, bukan hanya negara, provinsi atau kabupaten, tetapi sampai pelosok desa, virus ini telah menimbulkan dampak yang mengkhawatirkan. Tingginya mobilitas penduduk antar daerah merupakan salah satu mata rantai penularan yang sulit diputus. Indonesia wajib melakukan upaya penanggulangan dan pencegahan penyebaran covid-19 sesuai peraturan perundang-undangan. Pemerintah telah mengeluarkan keputusan presiden nomor 12 tahun 2020 tentang penetapan bencana non alam penyebaran corona virus 2019 sebagai Bencana Nasional (KEMENKES, 2020)

Peningkatan penyelenggara pembangunan sistem kesehatan nasional yang merupakan penjabaran pola pembangunan nasional dan sebagai petunjuk pelaksanaan pembangunan di bidang kesehatan telah ditetapkan dalam keputusan menteri kesehatan RI No. 13/Menkes/SK/II/2004.

Penetapan WHO yang menyatakan bahwa virus Covid 19 (Corona) tergolong pandemi membuat kita sebagai masyarakat biasa harus menyadari gaya hidup sehat. Upaya menjaga kesehatan yang harus jadi perhatian adalah perbaikan lingkungan (Zalili, dkk. 2019) sesederhana perilaku hygiene dan sanitasi cuci tangan pakai sabun merupakan investasi kesehatan yang paling murah dan efektif untuk mencegah timbulnya berbagai penyakit. Cuci tangan pakai sabun adalah hal kecil namun berdampak besar bagi

kesehatan manusia. Selanjutnya perubahan perilaku kearah yang lebih sehat perlu dilakukan secara sistematis dan terencana dalam mengatasi penularan suatu penyakit oleh semua komponen bangsa; untuk itu dapat melakukan gerakan hidup sehat dengan kegiatan gerakan fisik atau olah raga, makan sayur dan buah dan memeriksakan kesehatan, ini harus menjadi sebuah pilihan dalam mewujudkan manajemen derajat kesehatan masyarakat yang lebih baik (KEMENKES, 2017).

Menurut Handoko (2012) Manajemen adalah proses perencanaan, pengorganisasian, pengarahan, dan pengawasan usaha-usaha para anggota organisasi dan penggunaan sumber daya-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 corona. Untuk itu perlu rangkaian pengabdian masyarakat yang dilakukan guna meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat akan pentingnya membuat lingkungan yang sehat.

Kurangnya kesadaran dan pemahaman masyarakat terhadap perilaku gaya hidup sehat pada masa pandemi Covid-19 dan pemahaman pada masa pandemi covid 19 tentang perilaku hidup sehat. Pengabdian masyarakat ini dapat dimanfaatkan sebagai bagian dari usaha promosi kesehatan mandiri pada masyarakat, salah satunya di Kelurahan Demang Lebar Daun Kota Palembang. Tujuan dari penyuluhan ini adalah pemahaman dan kesadaran masyarakat tentang

bahaya penyebaran virus corona serta bagaimana cara pencegahan yang harus dilakukan dalam mengatasi pandemi Covid-19. Penyuluhan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai Manajemen Hidup Sehat dalam Mengatasi Pandemi Covid-19.

### **METODE KEGIATAN PKM**

Metode pengabdian kepada masyarakat yang digunakan mulai dari ceramah, diskusi dan tanya jawab. Bentuk kegiatan yang akan dilakukan dalam Pengabdian Masyarakat ini adalah melalui kegiatan edukasi manajemen hidup sehat dalam mengatasi pandemi Covid-19 yang berupa penyuluhan manajemen pengelolaan hidup sehat untuk warga masyarakat Kecamatan Demang Lebar Daun Kota Palembang. Materi penyuluhan disampaikan dengan diskusi menggunakan bahasa yang sederhana dan mudah dimengerti, sehingga tujuan pengabdian masyarakat dapat dicapai yaitu meningkatkan pengetahuan yang berkaitan dengan Manajemen Hidup Sehat dalam Mengatasi Pandemi Covid-19.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hidup sehat merupakan suatu hal yang seharusnya memang diterapkan oleh setiap orang, mengingat manfaat kesehatan yang sangat penting bagi setiap manusia, mulai dari konsentrasi dalam bekerja dan beraktivitas dalam kehidupan sehari-hari tentu memerlukan kesehatan, baik kesehatan pribadi maupun kesehatan anak serta keluarga untuk mencapai keharmonisan keluarga. Menciptakan hidup sehat sebenarnya sangatlah mudah serta murah, dibandingkan biaya yang harus kita keluarkan untuk pengobatan apabila mengalami gangguan kesehatan. Akan

tetapi yang kebanyakan yang terjadi sudah mengidap penyakit baru mengobati sehingga akan membuat kerugian tersendiri bagi yang mengalaminya. Menteri Kesehatan Republik Indonesia telah membuat Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat yang tertuang dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor: 2269/MENKES/PER/XI/2011 yang mengatur upaya peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat atau disingkat PHBS di seluruh Indonesia dengan mengacu kepada pola manajemen PHBS, mulai dari tahap pengkajian, perencanaan, dan pelaksanaan serta pemantauan dan penilaian. Upaya tersebut dilakukan untuk memberdayakan masyarakat dalam memelihara, meningkatkan dan melindungi kesehatannya sehingga masyarakat sadar, mau, dan mampu secara mandiri ikut aktif dalam meningkatkan status kesehatannya.

Kegiatan sosialisasi Manajemen Hidup Sehat dalam Mengatasi Pandemi Covid-19 yang berupa penyuluhan manajemen pengelolaan hidup sehat untuk warga masyarakat di Kelurahan Demang Lebar Daun Kota Palembang. Masyarakat merupakan kader yang potensial untuk menyebarkan inovasi dan peningkatan pengetahuan pada khalayak ramai.

Hasil diskusi yang diperoleh dari kegiatan pengabdian ini ialah masyarakat bersepakat meletakkan wastafel cuci tangan di tempat umum, menempelkan poster cara pencegahan penyebaran virus corona dan penguatan penggunaan masker di lingkungan tempat mereka tinggal, mengatur lingkungan internal dari dalam diri sendiri seperti menerapkan hidup bersih dan sehat, mengonsumsi makanan sehat, dan tetap berolahraga secara teratur. Sedangkan untuk mengatur

lingkungan sehat dapat dimulai dari lingkungan di dalam rumah seperti menjaga sirkulasi udara tetap sehat, adanya ventilasi, tidak ada lantai atau dinding yang lembab dan menyediakan ruang kamar tersendiri bagi anggota keluarga yang dicurigai sakit agar tidak menularkan kepada anggota keluarga yang lainnya dan selalu mengikuti aturan pencegahan penyebaran Covid-19 dengan menggunakan alat pelindung diri berupa masker dan menjaga jarak aman (*social distancing*) sesuai dengan anjuran pemerintah.

### **SIMPULAN**

Kegiatan Sosialisasi Manajemen Hidup Sehat dalam Mengatasi Pandemi Covid-19 yang berupa penyuluhan manajemen pengelolaan hidup sehat di Kelurahan Demang Lebar Daun terlaksana sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan berjalan dengan lancar. Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini sangat diapresiasi oleh peserta dimana dilihat dari antusias dan keaktifannya peserta dalam bertanya dan mengikuti kegiatan ini.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Handoko, T. H. ( 2012). *Manajemen Personalia dan Sumber Daya Manusia*. Yogyakarta: BPFE .
- KEMENKES, RI. (2017). Buku Panduan GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat). *War. Kesmas, vol. 1, no. kesehatan masyarakat, 27*.
- KEMENKES, RI. (2020). *Keputusan menteri kesehatan republik indonesia nomor hk.01.07/menkes/328/2020 tentang panduan pencegahan dan pengendalian Coronavirus Disease (Covid-19)*. Nomor Hk.01.07/Menkes/413/2020.
- Zalili Aziz, Aseptianova, Sulton Nawawi, Eka Haryati Yuliany (2019). Hiegene Dan Sanitasi Cuci Tangan Pakai Sabun Di Kelurahan Kebun Bunga Kecamatan Sukarami Kota Paelmbang. *BATOBOH*, Vol 4 , No 2.