

# Pemberdayaan Pola Hidup Sehat Masa Pandemi Covid 19 di Desa Banjarsari, Tawangmangu, Karanganyar

Adelliana Dini Timikasari<sup>1</sup>, My Nur Antiasari<sup>2</sup>, Yunus Aris Wibowo<sup>3</sup>, Munaaya Fitriyya<sup>4</sup>

<sup>1,2,3</sup>Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

<sup>4</sup>Institus Tenologi Sains dan Kesehatan PKU Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

---

## INFORMASI ARTIKEL

### **Histori Artikel:**

Submit: 6 September 2021  
Revisi: 22 September 2021  
Diterima: 27 Oktober 2021  
Publikasi: 2 Desember 2021  
Periode Terbit: Desember 2021

### **Kata Kunci:**

covid-19,  
masa pandemi,  
pola hidup sehat,  
protokol kesehatan

### **Correspondent Author:**

My Nur Antiasari  
Fakultas Keguruan dan Ilmu  
Pendidikan,  
Universitas Muhammadiyah  
Surakarta, Indonesia  
**Email:** [a420170037@stu-  
dent.ums.ac.id](mailto:a420170037@student.ums.ac.id)

---

## ABSTRAK

Pandemi Covid-19 saat ini tak hanya mengkhawatirkan di negara Indonesia bahkan seluruh dunia merasakannya. Banyak masyarakat yang merasa takut dan khawatir akan terjangkitnya virus ini pada dirinya atau orang terdekatnya. Penelitian ini dilakukan untuk mencegah penularan dan mencegah terjangkitnya tubuh dari virus covid-19. Tujuan dari pengabdian ini yaitu untuk menjaga pola hidup sehat pada masa Pandemi Covid-19 di desa Banjarsari RT 01/ RW 09 Tawangmangu, Karanganyar. Penelitian dilakukan karena kurang sadarnya masyarakat desa Banjarsari RT 01/ RW 09 Tawangmangu, Karanganyar tentang pentingnya menjaga pola hidup sehat, memakai masker dan saling menjaga jarak pada masa Pandemi seperti sekarang ini. Masyarakat desa menganggap bahwa virus Covid-19 tidak akan menyerang di lingkungan mereka yang termasuk lingkungan yang dingin, sehingga mereka tidak menggunakan masker dan tidak menjaga jarak dalam kerumunan. Metode yang dilakukan dalam pengabdian ini berupa pemberdayaan secara langsung kepada masyarakat dan data yang didapat berupa hasil wawancara kepada narasumber, kemudian dilakukannya penyuluhan untuk mengubah pandangan masyarakat agar selalu menjaga pola hidup sehat dengan selalu memakai masker dan cuci tangan setelah beraktivitas di luar. Hasil yang ditunjukkan setelah dilakukannya penyuluhan yaitu masyarakat lebih patuh akan protokol kesehatan Covid-19 dengan memakai masker, saling menjaga jarak dan mencuci tangan setelah aktivitas dari luar. Selalu menjaga pola hidup sehat dan menjaga protokol kesehatan saat masa Pandemi Covid-19 menjadi sangat penting dimasyarakat karena dengan kebiasaan tersebut dapat mempekecil kemungkinan penyebaran virus Covid-19 di lingkungan masyarakat.

---

## Pendahuluan

Covid-19 (Corona Virus Disease 2019) merupakan suatu penyakit yang muncul disebabkan oleh virus SARS CoV-2 atau

*Severe Acute Respiratory Syndrome Corona Virus 2* (Singhal, 2020). Virus ini pertama kali muncul dan terkonfirmasi keberadaannya pada tanggal 31 Desember 2019 di

Kota Wuhan, China. Setelah muncul di kota Wuhan, tidak lama kemudian virus menyebar di berbagai negara tak terkecuali Indonesia, dimana Indonesia menjadi salah satu negara yang terdampak Pandemi dari Covid-19. Pada 12 Maret 2020, penyakit yang disebabkan karena paparan virus Covid-19 di seluruh dunia mencapai 125.048 yang terkonfirmasi dan menyebabkan 3-7% kematian akibat virus tersebut (Utama, 2020). Pada kasus di Indonesia dikonfirmasi oleh Menteri Kesehatan Terawan Agus Putranto bersama Presiden Joko Widodo saat itu pada hari Senin tanggal 2 Maret 2020 menyatakan bahwa terdapat warga yang berasal dari Depok yang terinfeksi virus SARS CoV-2 atau Covid-19 dan dirawat di Rumah Sakit Penyakit Infeksi Prof. Dr. Sulianti Saroso, Jakarta Utara. Covid-19 menjadi Pandemi di seluruh dunia bahkan di Indonesia, dimana virus Corona ini dapat menginfeksi setiap orang di seluruh dunia. Secara umum terdapat gejala yang disebabkan oleh virus SARS CoV-2 antara lain batuk, pilek demam, sesak nafas, kurangnya sensitifitas indra penciuman dan perasa dalam mendeteksi bau, rasa, kelelahan, nyeri tenggorokan dan diare (Karo, 2020). Selain itu terdapat pula gejala klinis yang dapat muncul karena virus Covid-19, dimana orang yang terinfeksi virus dapat mengalami komplikasi berat yaitu diare dan penyakit pneumonia sehingga menyebabkan kematian (Huang, 2020).

Virus Covid-19 yang menjadi Pandemi diseluruh dunia banyak menimbulkan kerugian dan juga terganggunya aktivitas masyarakat. Dimana banyak sector yang mengalami kerugian contohnya pariwisata, selain itu pada sector pendidikan dengan

tidak dapat terlaksananya pendidikan sekolah seperti semestinya dan diganti dengan pembelajaran Dalam Jaringan (Daring). Seluruh aktivitas yang dilakukan karena dampak dari Covid-19 dirasa sangat membeatkan masyarakat. Oleh karena itu berbagai macam cara dilakukan baik dari pemerintah dan masyarakat untuk menekan penyebaran virus Covid-19 khususnya di Indonesia. Penularan virus ini secara umum dapat melalui droplet atau cairan dari tubuh yang terpercik dari orang lain misalnya bicara, batuk atau bersin, bahkan dapat menempel pada benda-benda sekitar (Zukmadini, 2020). Banyak aktivitas yang dapat dilakukan untuk mencegah terhadap infeksi virus ini, aktivitas ini mencakup kegiatan yang sangat luas (Notoatmojo, 2012).

Pencegahan penularan dapat di cegah dengan menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Pola penerapan hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan sebuah perilaku hidup sehat berdasarkan kesadaran diri sendiri sebagai wujud dari proses agar individu bisa menolong diri sendiri dan orang lain ikut serta dalam mewujudkan kehidupan sehat di masyarakat.

Untuk menjaga tubuh tetap sehat dan terhindar dari segala jenis penyakit, dapat dilakukan dengan berbagai cara diantaranya yaitu selalu mencuci tangan menggunakan sabun baik sebelum, sesudah ataupun setelah melakukan aktivitas diluar, selalu menjaga jarak ketika di tempat umum, makan makanan sehat dan bergizi tinggi (Kemenkes, 2020). Selain itu dapat pula dilakukan aktivitas fisik diantaranya berolahraga seperti jogging, bersepeda,

senam, dan aktivitas lainnya (Ardiyanto, 2020).

Selain membekali masyarakat Saat ini, kegiatan berupa menjaga pola hidup sehat ditekankan khususnya oleh pemerintah agar dilaksanakan masyarakat demi terhindar dari penyebaran Covid-19, namun banyak di lingkungan-lingkungan masyarakat khususnya orang yang berada di pedesaan acuh terhadap anjuran yang diberikan pemerintah. Dilakukannya program dalam menjaga hidup sehat di masyarakat khususnya di masyarakat Desa Banjarsari RT 01/ RW 09, Kecamatan Tawangmangu, Kabupaten Karanganyar diharapkan mampu meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga pola hidup sehat serta menjaga jarak, memakai masker dan selalu mencuci tangan dengan sabun.

### **Metode Pelaksanaan**

Metode yang dilakukan dalam pengabdian ini berupa pemberdayaan secara langsung kepada masyarakat dan data yang didapat berupa hasil wawancara kepada narasumber. Metode ini digunakan untuk mengetahui informasi tentang pola hidup masyarakat dengan sistematis. Penelitian dilakukan di Desa Banjarsari RT 01/ RW 09, Kecamatan Tawangmangu, Kabupaten Karanganyar pada Bulan Februari hingga Maret 2021. Sampel dalam penelitian ini yaitu warga di Desa Banjarsari RT 01/ RW 09 yang terdiri dari 100 Kepala Keluarga yang terdiri dari anak-anak, remaja, orang dewasa dan lansia. Selain pengamatan dalam penelitian dilakukan secara observasi dan wawancara, ada pula teknik yang dilakukan penulis yaitu studi literatur yaitu dengan memperbanyak

bacaan dan wawasan tentang perkembangan Pandemi Covid-19 dari berbagai media cetak, elektronik, maupun media digital. Selain melakukan observasi dan wawancara, dilakukan pula penyulihan tentang pentingnya hidup sehat dan menjaga kebersihan pada masa Pandemi, ditambah lagi pada lingkungan RT 1 di Desa Banjarsari, masyarakat masih acuh terhadap pentingnya menggunakan masker dan mencuci tangan. Mereka beranggapan bahwa virus Covid-19 tidak akan menyerang di lingkungan mereka yaitu lingkungan yang dingin. Sehingga penelitian yang dilakukan secara kualitatif yang dilakukan nantinya akan diuraikan dalam bentuk kata atau kalimat yang disesuaikan oleh kondisi yang sebenarnya dalam lapangan.

### **Hasil Pelaksanaan dan Pembahasan**

Berdasarkan hasil yang kami dapatkan selama melaksanakan KKN 35 hari terdapat berbagai macam pola hidup masyarakat ditengah Pandemi saat ini. Masyarakat Desa Banjarsari terdiri dari 100 Kartu Keluarga, jumlah masyarakat desa setempat banyak mulai dari anak-anak, Remaja, dewasa, dan tua. Namun, di Desa Banjarsari masih kurang sumber daya remaja. Daerah Tawangmangu merupakan daerah yang sangat dikenal banyak orang karena letak nya yang strategis dan banyak objek wisata. Posko KKN kami bersebelahan dengan gunung lawu dan dekat dengan objek wisata Balekambang. Penduduk sekitar meyakini bahwa virus Covid-19 ini ada, tetapi dalam penerapan protokol kesehatan selama kegiatan sehari-hari masing sangat kurang.

Berdasarkan kegiatan yang kami lakukan, masyarakat Desa Banjarsari masih beranggapan bahwa virus Covid-19 ini tidak dapat berkembang di daerah yang sejuk seperti Tawangmangu. Dengan hal itu maka banyak masyarakat yang tidak menggunakan maskernya. Ketika keluar rumah, belanja, bekerja, maupun melakukan kerja rutin masyarakat. Walaupun tidak semua orang tidak menggunakan maskernya, namun masih banyak pula yang sudah menerapkan protokol Kesehatan dengan menggunakan masker. Gerakan *social distancing* adalah menjaga jarak aman minimal 2 meter tidak melakukan kontak langsung dengan orang lain dan menghindari keramaian. Namun mereka tidak menyikapi dengan baik pula.

Berbagai cara dan tips sudah dilakukan untuk membuat hari-hari selama di rumah akibat pandemi virus corona ini tetap produktif. Mulai bekerja seperti biasa, belajar secara rutin, serta melakukan aktivitas lainnya. Satu hal penting, semua aktivitas yang dilakukan hendaknya bisa membawa kondisi fisik dan mental kita tetap terjaga baik, dan tidak mengalami gangguan. Hal itu berkaitan dengan sistem imunitas tubuh. Seperti diketahui, imun yang rendah mungkin akibat mengalami gangguan fisik dan mental, justru berpotensi membuat kita rawan terinfeksi virus corona. Jadi yang terpenting, selain kita memperhatikan pola makan dan pola hidup yang baik, kita wajib mematuhi protokol kesehatan yang sudah dicanangkan oleh pemerintah, yaitu memakai masker, tetap jaga jarak, dan kebiasaan sering cuci tangan pakai sabun. Dengan demikian kita berharap bisa melindungi

diri dan orang sekitar kita dari virus corona (Yenny Irasari, 2020)

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

Hingga saat ini perilaku hidup sehat menjadi perhatian khusus terutama pemerintah. Hal ini karena perilaku hidup bersih dan sehat di jadikan tolak ukur dalam pencapaian untuk meningkatkan cakupan kesehatan pada program SDGs tahun 2015 – 2030. PHBS dalam SDGs merupakan salah satu bentuk upaya pencegahan yang menimbulkan dampak jangka pendek di dalam peningkatan kesehatan pada tiga tempat antara lain pada lingkup anggota keluarga, masyarakat umum serta sekolah (Kemenkes RI, 2015).

Penerapan protokol Kesehatan dapat dilakukan dengan mencuci tangan di air yang mengalir, memakai masker, menjaga jarak dan *social distancing*. Virus ini dapat ditularkan dengan percikan dari orang lain misalnya bicara, batuk atau bersin, bahkan dapat menempel pada benda-benda sekitar.

(Notoatmojo, 2012). Walaupun masih ada masyarakat yang tidak menghiraukan protokol Kesehatan, tetapi juga banyak masyarakat yang sudah sadar akan pentingnya protokol Kesehatan yang diterapkan di aktivitasnya sehari-hari. Masyarakat desa setempat mempunyai bermacam-macam jenis mata pencaharian seperti pedagang buah, sayur, penjaga hotel, dan didominasi oleh petani sayur-sayuran. Pada saat bekerja, masyarakat yang berjualan sayur atau buah disekitar Grojogan Sewu ataupun dipinggir jalan berusaha untuk tetap patuh terhadap protokol Kesehatan. Berbeda dengan petani, saat ia bekerja di sawah atau di kebun mereka tidak menggunakan maskernya. Adanya hal tersebut, kami sebagai mahasiswa yang sedang mengabdikan dengan melaksanakan KKN berupaya untuk mensosialisasikan ilmu yang kami punya mengenai bagaimana bahaya yang diakibatkan dari Covid-19 dan cara untuk mencegah penularan Covid-19. Sosialisasi mengenai protokol Kesehatan kamu lakukan disetiap kegiatan program kerja kami, antara lain:

1. Program kerja rutin pertama kami berupa rumah belajar yang diikuti oleh anak-anak dari jenjang TK sampai SMP selalu kami ajarkan mengenai protokol Kesehatan. Anak-anak desa setempat sangat banyak, jadi dengan adanya interaksi kami dengan anak-anak dapat menambah pemahaman tentang protokol Kesehatan yang seharusnya dijalankan dimasa Pandemi Covid-19 ini. Karena seorang anak lebih mudah menerima ilmu dengan cara praktik maka kami mengajarkan

mereka untuk selalu mencuci tangan sebelum memasuki balai rumah belajar, pulang atau keluar rumah belajar. Kami menyediakan sabun cuci tangan dan handsanitizer yang dapat digunakan oleh anak-anak peserta rumah belajar. Selain itu, kami juga selalu mengingatkan dan mewajibkan anak-anak untuk tetap menggunakan masker dimanapun Ketika berada diluar rumah dan Bersama dengan banyak orang termasuk saat mengikuti rumah belajar.



**Gambar 1. Penerapan Protokol Kesehatan**



**Gambar 2. Penutupan Kegiatan Sosialisasi**

2. Program kerja rutin kami yang kedua yaitu Taman Pendidikan Al Qur'an yang dilaksanakan dimasjid Nurul

Iman di Desa Banjarsari. Santri yang mengikuti TPQ sangat banyak, berjumlah sekitar 50-60 orang. Sebanyak santri yang ada tersebut, semua berada di masjid yang tempatnya tidak begitu memungkinkan untuk selalu menjaga jarak, dengan itu kami selaku mahasiswa dengan sabar untuk mengontrol santri yang hendak membaca Al Qur'an atau Iqro' untuk antri supaya tidak terlalu berdesakan maupun terjadi kegaduhan. Mencuci tangan dengan sabun di air yang mengalir kami ajarkan kepada santri di tempat wudhu yang ada di depan masjid. Selain mencuci tangan, masker juga kami wajibkan bagi santri yang akan memasuki masjid untuk belajar baca tulis Al Quran



**Gambar 3. Implementasi Pembelajaran TPQ Menggunakan Masker**

3. Program kerja rutin yang kami laksanakan untuk kalangan orang tua yaitu kegiatan gotong royong yang dilaksanakan setiap Jumat pagi setiap puku 06.00-09.00 WIB. Kegiatan ini dilaksanakan di jalan maupun tempat-tempat perkumpulan warga Desa

Banjarsari. Awal kami melaksanakan KKN ibu-ibu maupun bapak-bapak belum sadar dengan penggunaan masker, setelah itu kami ajarkan mengenai adaptasi baru yang harus dilaksanakan sekarang ini sehingga lambat laun mereka selalu menggunakan maskernya Ketika berkegiatan diluar rumah.



**Gambar 4. Aktivitas Gotong Royong Pola Hidup Sehat**

Sosialisasi protokol Kesehatan yang kami lakukan kepada anak-anak dan orang tua di desa banjarsari kami lakukan setiap hari sembari mencoba untuk mempraktikannya. Dengan hal itu, masyarakat dapat menerima apa yang kami ajarkan sehingga dapat selalu diterapkan walaupun kami mahasiswa KKN sudah selesai mengabdikan di Desa Banjarsari. Setelah memasuki beberapa hari kami melaksanakan KKN di Desa Banjarsari, anak-anak maupun orang tua sudah rajun dan faham akan protokol Kesehatan yang seharusnya mereka lakukan.

Supaya masyarakat tetap memahami bahwa kita masih berdampingan dengan virus Covid-19, kami membuat New Normal Education dengan membuat papan

informasi dari kayu yang kami rangkai dengan kreativitas kami sendiri. Papan berisi tulisan dengan menggunakan cat yang berwarna indah supaya selalu dilihat dan diingat bagi siapapun yang membacanya. Papan informasi kami taruh di beberapa spot yang banyak dilihat orang dan biasa digunakan untuk berkumpul.



**Gambar 5. Pemasangan New Normal Education**



**Gambar 6. Sosialisasi Informasi New Normal Education**

Selain itu, kami juga memberikan masker kepada adik-adik rumah belajar, santri Taman Pendidikan Al Qur'an, masyarakat, dan juga tokoh di Desa Banjarsari. Masker yang kami bagikan

bermaksud supaya masyarakat tetap menjaga kesehatannya dengan menggunakan masker. Selain penerapan protokol Kesehatan, kami juga bermaksud memberikan kenang-kenangan terhadap masyarakat Desa Banjarsari yang sudah menerima kami dengan baik dan membantu program kerja dari KKN kami.



**Gambar 7. Pembagian Masker kepada Masyarakat**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dipaparkan diatas maka dapat diambil beberapa kesimpulan yaitu melalui beberapa kegiatan program kerja kami masyarakat Desa Banjarsari dari anak-anak maupun orang tua menjadi lebih patuh dan mentaati protokol Kesehatan setelah kami berikan sosialisasi disetiap kegiatan yang kami lakukan.

### **Daftar Pustaka**

- Ardiyanto, A., Purnamasari, V., Sukamto, S., & Setianingsih, E. (2020). Analisis Perilaku Hidup Bersih dan Status Kebugaran Jasmani di Era Pandemi Covid-19 Dosen PGSD. *Jendela Olahraga*, 5(2), 131–140.
- Huang C, Wang Y, Li X. (2020). Clinical Features of Patients Infected with 2019

- Novel Coronavirus In Wuhan, China. *Lancet*. 395: 497–506.
- Karo, M. B. (2020). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Strategi Pencegahan Penyebaran Virus Covid-19. 1–4. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Pedoman Pencegahan Dan Pengendalian Coronavirus Disease (Covid 19) Revisi Ke-4. Jakarta: Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit.
- Kemntrian Kesehatan Republik Indonesia (2015) Profil Kesehatan Indonesia
- Notoatmodjo, S. (2012). Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nunun N (2015), Perilaku Hidup bersih dan Sehat Masyarakat Desa Samir Dalam Meningkatkan Kesehatan Masyarakat (2015), *Jurnal Publicana* Vol 8 No 1 2015
- Puput Dwi, Ambar W, Ilham A, (2020) Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Masyarakat di Kelurahan Rangkah Kota Surabaya, *Jurnal Promkes, The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education*, vol 8 No.1, 47 – 58
- Rasmaya N, Yeni F, Fea P, Adi Y, Siti M (2021), Perilaku Masyarakat dalam Pelaksanaan Protokol Kesehatan sebagai Upaya Pencegahan Covid 19 di Punggawan, Banjarsari Surakarta, *Jurnal Farmasi Indonesia*. Vol 18, No.1
- Singhal, T. (2020). A Review of Coronavirus Disease -2019 (COVID -19). *The Indian Journal of Pediatrics*, 87(4): 281 –286.
- Utama, J. L. (2020). Gaya Hidup Masyarakat Nusa Tenggara Timur Dalam Menghadapi Pandemi Corona Virus Disease 19 (Covid-19). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 34–40.
- Yenni I (2020). Pola Hidup Sehat Selama Menghadapai Pandemi Covid 19. <https://blitar-kota.go.id/id/beritaopd/pola-hidup-sehat-selama-menghadapai-pandemi-covid-19>
- Zukmadani, A. Y., Karyadi, B., & Kasrina. (2020). Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam Pencegahan COVID-19 Kepada Anak-Anak di Panti Asuhan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 68–76.