

Edukasi Cara Hidup Sehat Masyarakat Kuat di Kampung Perawang Barat

Sakban¹, Seprilya Lewinda Nurhidayah², Novia Nola³, Marnisatila⁴, Muhammad Ibnu Syaputra⁵

¹Studi Islam, Universitas Muhammadiyah Riau

²Ilmu Komputer, Universitas Muhammadiyah Riau

^{3,4}Ekonomi & Bisnis, Universitas Muhammadiyah Riau

⁵Ilmu Komunikasi, Universitas Muhammadiyah Riau

Email : sakban80@umri.ac.id, 180401005@student.umri.ac.id,
180304146@student.umri.ac.id, 180302011@student.umri.ac.id,
180501137@student.umri.ac.id

Abstrak

Kondisi pandemi Covid-19 memberikan dampak yang luar biasa pada masyarakat Kampung Perawang Barat. Berdasarkan hasil pengamatan oleh tim KKN UMRI, masyarakat Kampung Perawang Barat dominan bekerja dan berkegiatan diluar rumah. Namun pandemi yang telah berlangsung lama menyebabkan Masyarakat Kampung Perawang Barat lalai dan longgar dalam pelaksanaan protokol kesehatan 5M, yaitu mencuci tangan, memakai masker, menjaga jarak, menjauhi kerumunan dan mengurangi mobilitas. Tujuan dilaksanakannya kegiatan pengabdian ini adalah untuk memberikan pemahaman berupa edukasai pentingnya 5M sebagai proteksi diri dari Covid-19 serta memberikan informasi mengenai cara hidup sehat dan cara pengimplementasiannya. Metode yang dilakukan pada kegiatan pengabdian ini melalui pendekatan metode evaluasi dan deskriptif. Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan ini, Masyarakat Kampung Perawang Barat mampu memahami pentingnya melaksanakan 5M yang benar dan tepat serta cara hidup sehat yang mudah dilakukan secara berkelanjutan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Masyarakat Kampung Perawang Barat dapat mengimplementasikan 5M yang tepat serta cara hidup sehat yang mudah sebagai proteksi diri terhadap Covid-19.

Kata Kunci: Hidup Sehat, 5M, Covid-19

Abstract

The Covid-19 pandemic has had a tremendous impact on the people of Kampung Perawang Barat. Based on the results of observations by the UMRI KKN team, the people of Kampung Perawang Barat predominantly work and activities outside the home. However, the long-standing pandemic has caused the people of Kampung Perawang Barat to be negligent and lax in implementing the 5M health protocol, namely washing hands, wearing masks, maintaining distance, staying away from crowds and reducing mobility. The purpose of this service activity is to provide an understanding in the form of educating the importance of 5M as self-protection from Covid-19 as well as providing information about how to live a healthy life and how to implement it. The method used in this service activity is through the approach of evaluation and descriptive methods. Based on the results of the implementation of this activity, the people of Kampung Perawang Barat were able to understand the importance of implementing the right and proper 5M and a healthy way of life that is easy to do in a sustainable manner. Thus, it can be concluded that the Kampung Perawang Barat Community can implement the right 5M and an easy healthy way of life as self-protection against Covid-19.

Keyword: Healthy Living, 5M, Covid-19

PENDAHULUAN

Kegiatan KKN (Kuliah Kerja Nyata) pada dasarnya merupakan sebuah kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang masuk dalam kurikulum pembelajaran mahasiswa. Namun, keadaan luar biasa pada akhir-akhir ini yaitu bencana global pandemic wabah virus corona baru atau biasa disebut Covid-19 yang melanda hampir seluruh dunia memaksa kita untuk merubah beberapa sistem pelaksanaan kurikulum termasuk kegiatan KKN[1]

Diawal Tahun 2020, dunia digemparkan dengan merebaknya virus baru yaitu corona virus jenis baru (SARS-CoV-2) dan penyakitnya disebut Coronavirus disease 2019 (Covid-19). Diketahui asal ula virus ini berasal dari Wuhan[2].

Pada tahun 2021, pelaksanaan KKN UMRI didasari pada Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 21 Tahun 2020 tentang “Pembatasan Sosial Berskala Besar dalam rangka percepatan penanganan Coronavirus Disease 2019 (Covid-19)”. Surat Mendikbud No: 36362/Mpk.A/Hk/2020 Hal: Pembelajaran secara daring dan bekerja dari rumah dalam rangka pencegahan penyebaran Covid-19. KKN di masa pandemi tetap harus dilakukan sebagai wujud pengabdian kepada masyarakat serta pengimplementasian ilmu dari Mahasiswa yang diperoleh ketika di masa perkuliahan [3]. Kegiatan KKN UMRI yang terjadwal secara akademik sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat di masa pandemi Covid-19 dalam rangka melakukan sosialisasi dan memberikan edukasi bagaimana menjalankan hidup sehat dan tetap menerapkan protocol kesehatan disaat pandemi kepada masyarakat.

Kampung Perawang Barat merupakan wilayah tujuan tim KKN UMRI dalam melaksanakan pengabdian masyarakat.

Kondisi pandemi Covid-19 yang selalu meningkat seperti saat ini memberikan dampak yang luar biasa pada masyarakat, khususnya wilayah Kampung Perawang Barat. Berdasarkan hasil wawancara dan pengamatan dari KKN UMRI, masyarakat Kampung Perawang Barat dominan berkegiatan diluar rumah. Mengingat kondisi ditengah pandemi saat ini, maka masyarakat harus mengupayakan diri dan keluarga untuk tetap melaksanakan 5M, yaitu memakai masker, mencuci tangan, menjaga jarak, menjauhi kerumunan dan mengurangi mobilitas sehingga dapat terhindar dari penyebaran Covid-19. Namun dikarenakan sudah lamanya pandemi ini melanda sementara masyarakat tidak bisa menunda untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari menyebabkan longgarnya pelaksanaan 5M.

Gaya hidup sehat sangat penting dipraktekkan ditengah pandemi saat ini. Gaya hidup sehat merupakan gaya hidup masyarakat yang menjunjung tinggi aspek-aspek kesehatan seperti pengelolaan kebersihan dan kesehatan lingkungan, menjaga kebugaran fisik dan psikis dan pemberian asupan nutrisi yang cukup, sehingga tercapai standar kesehatan yang baik[4]. Ditengah pandemi, gaya hidup sehat dapat dilakukan dengan berbagai macam cara, seperti mencuci tangan dengan sabun[5], memakai masker saat berkegiatan diluar rumah[6], dan senam kebugaran[7].

Berdasarkan hasil pengamatan, KKN UMRI terjun ke Kampung Perawang Barat untuk memberikan solusi kepada masyarakat Kampung Perawang barat. Solusi yang ditawarkan berupa edukasi pada masyarakat agar lebih peduli dan sadar akan pentingnya pelaksanaan 5M sebagai proteksi diri dari Covid-19 serta memberikan informasi mengenai cara hidup sehat dengan mudah dan berbagai cara pengimplementasiannya. Kegiatan edukasi yang akan dilaksanakan bertema “Edukasi Cara Hidup Sehat Masyarakat kuat untuk mewujudkan kampung tangguh hadapi pandemi Covid-19”.

METODE

Metode yang digunakan pada artikel ini yaitu metode evaluasi melalui pendekatan deskriptif. Evaluasi dapat dinyatakan sebagai suatu proses pengambilan keputusan dengan menggunakan informasi yang diperoleh melalui pengukuran hasil belajar, baik yang menggunakan instrumen tes maupun non tes[8]. Adapun pendekatan Deskriptif adalah penelitian yang dimaksudkan untuk menyelidiki keadaan, kondisi atau hal lain-lain yang sudah disebutkan, yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian[9]. Berdasarkan

metode tersebut maka dapat ditarik kesimpulan bahwa metode evaluasi dengan pendekatan deskriptif ini menyelidiki masalah-masalah yang timbul ditengah masyarakat, lalu dilakukan evaluasi sehingga terjadilah proses pengambilan keputusan untuk menyelesaikan masalah yang ditemukan.

Berdasarkan survey di lapangan, teknik yang digunakan untuk mengumpulkan informasi dan identifikasi permasalahan menggunakan teknik observasi (pengamatan) dan wawancara. Observasi dilakukan langsung di Kampung Perawang Barat, dan wawancara dilakukan untuk mendapatkan informasi serta mengidentifikasi permasalahan yang terjadi ditengah masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sesuai dengan amanat Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pada pasal 20 ayat 2 maka salah satu kewajiban perguruan tinggi adalah pengabdian masyarakat[10]. Wujud dari kegiatan pengabdian masyarakat tersebut salah satunya adalah Kuliah Kerja Nyata (KKN).

Kegiatan KKN dimulai tanggal 30 Agustus – 30 September 2021 berupa kegiatan partisipatif bersama masyarakat dan penyuluhan sesuai dengan tema yang akan diterapkan yaitu “kampung tangguh hadapi pandemi”. Setelah melakukan observasi serta wawancara bersama kepala dusun Kampung Perawang Barat, beberapa usulan program kerja yang akan disampaikan secara teori yaitu seperti penyuluhan mengenai gizi seimbang, penyuluhan bahaya narkoba dan seks bebas, dan penyuluhan mengenai cara hidup sehat yang dapat dilakukan sejak dini. Praktek langsung yang akan dikenalkan kepada masyarakat adalah praktek senam sehat, penggunaan masker yang baik, cara mencuci tangan dan gosok gigi yang baik, penanaman dan perawatan toga herbal, dan perlombaan olahraga yang berkelanjutan. Adapun hasil kegiatan program kerja yang dilakukan oleh KKN UMRI 30 Agustus – 30 September 2021 adalah sebagai berikut:

Pembuatan Tempat Sampah dan Tempat Cuci Tangan

Pembuatan tempat sampah dan tempat cuci tangan merupakan program kerja dari tim KKN UMRI. Rangkaian kegiatan ini berupa pembuatan tempat sampah dan tempat cuci tangan dapat dilihat pada Gambar 1, praktik cara mencuci tangan yang baik dan benar bersama siswa TK AITI Kampung Perawang Barat dapat dilihat pada Gambar 2, dan pembagaan tempat sampah dan tempat cuci tangan difasilitas umum setempat. Dengan program ini diharapkan masyarakat dapat menerapkan salah satu dari protokol kesehatan 5M yaitu mencuci tangan dengan baik dan benar.



Gambar 1. Proses pengecatan tempat sampah dan tempat cuci tangan



Gambar 2. Kegiatan penyuluhan ke TK AITI

Pembagian Masker

Masker merupakan sebuah kebutuhan wajib di masa pandemic seperti sekarang ini. Pembagian masker merupakan program kerja usulan dari kepala dusun Kampung Perawang Barat. Rangkaian kegiatan ini berupa pembagian masker dipasar dan lampu merah dapat dilihat pada Gambar 3, dan praktik cara memakai masker bersama masyarakat. Diharapkan dengan kegiatan ini dapat menyadarkan masyarakat pentingnya memakai masker ditengah pandemi.



Gambar 3. Pelaksanaan pembagian masker bagi masyarakat sekitar

Sosialisasi Bahaya Narkoba dan Seks Bebas

Sosialisasi Bahaya Narkoba dan Seks Bebas merupakan program kerjasama tim KKN UMRI bersama Polsek Tualang kepada Karang Taruna dan remaja Masjid Kampung Perawang Barat, dapat dilihat pada Gambar 4. Rangkaian kegiatan ini berupa penyuluhan

tentang bahay anarkoba dan seks bebas dan tanya jawab seputar tema kegiatan. Diharapkan dengan kegiatan ini remaja Kampung Perawang barat dapat lebih hati-hati dalam bergaul dan menghindari narkoba.



Gambar 4. Sosialisai dengan Remaja Mesjid dan Karang Taruna

Pelatihan Hidroponik dan Senam Pagi

Pelatihan Hidroponik dan senam pagi merupakan program usulan dari KASI bidang Pemberdayaan Masyarakat Kampung Perawang Barat. Rangkaian kegiatan ini berupa senam pagi yang dipimpin oleh tim KKN dapat dilihat pada Gambar 5 dan pelatihann hidroponik oleh tim KASI bidang pemberdayaan masyarakat bersama PKK Kampung Perawang barat. Diharapkan dengan kegiatan ini Anggota PKK dapat menerapkan hidroponik sebagai alternatif bercocok tanam saat kurangnya tanah.



Gambar 5. Pelaksanaan Senam Pagi

Pembuatan Toga Herbal

Pembuatan toga Herbal merupakan program dadakan tim KKN UMRI disebabkan adanya tanah kosong di Kantor Penghulu Kampung Perawang Barat. Rangkaian kegiatan berupa penanaman toga herbal dengan tanaman herbal seperti jahe merah, lidah buaya, lengkuas, kunyit, dan ruku-ruku, dapat dilihat pada Gambar 6. Diharapkan dengan adanya toga herbal ini, masyarakat dapat memanen dan menanam kembali toga herbal dikarenakan khasiat tanama yang baik bagi tubuh.



Gambar 6. Pembuatan Toga herbal

Membantu Kegiatan Posyandu

Membantu kegiatan posyandu merupakan program kerja tambahan dari usulan Kepala Dusun Kampung Perawang Barat. Dikarenakan pandemi posyandu di Kampung Perawang Barat buka hanya satu kali dalam seminggu untuk setiap posyandu. Berdasarkan hal itu, tim KKN UMRI membantu kegiatan posyandu setiap harinya. Rangkaian kegiatan berupa membantu petugas posyandu dan melakukan penyuluhan mengenai gizi seimbang dapat dilihat pada Gambar 7. Diharapkan dengan kegiatan ini petugas dapat terbantu dan pengunjung posyandu dapat mengetahui bagaimana gizi seimbang tersebut.



Gambar 7. Kegiatan di Posyandu

Turnamen Volly Putri KADUS CUP I 2021

Turnamen volly putri KADUS cup merupakan program kerjasama bersama Karang Taruna Kampung Perawang barat. Kegiatan ini merupakan kegiatan pertama yang dilakukan oleh Kapung Perawang Barat untuk turnamen volly kategori putri. Rangkaian kegiatan ini berupa turnamen volly putri dari babak penyisihan hingga final. Diharapkan kegiatan ini dapat berkelanjutan setiap tahunnya.

SIMPULAN

Kegiatan kuliah kerja nyata ini memberikan beberapa wawasan mengenai cara hidup sehat dan cara mengimplementasikannya dengan baik dan benar pada masyarakat Kampung Perawang Barat. Diharapkan kegiatan yang telah dilakukan dapat membuat masyarakat sadar dan tidak longgar dalam pelaksanaan 5M dan hidup sehat agar terwujud masyarakat kampung Perawang Barat yang tangguh hadapi Pandemi Covid-19.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami ucapkan terima kasih kepada Allah SWT atas nikmat dan karunia-Nya. Serta tak lupa kami ucapkan terima kasih kepada perangkat desa di Kampung Perawang Barat, dengan penuh sukacita menerima kami untuk melaksanakan kegiatan ini dan terima kasih juga atas kerjasamanya untuk membantu dalam merealisasikan ide-ide dan program kerja yang telah dirancang, karena tanpa kerjasama kegiatan ini tidak akan pernah bisa terlaksanakan dengan baik. Ucapan terimakasih juga kami sampaikan kepada Universitas Muhammadiyah Riau yang telah memberikan kesempatan kepada kami sehingga kami dapat melakukan kegiatan KKN 2021 untuk menghadapi dan menyikapi masalah yang ada ditengah masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Depdiknas, "Panduan Pelaksanaan Rohis," 2009.
- [2] Yuliana, "Corona virus Disease (Covid-19)," *Parq. los afectos. Jóvenes que cuentan*, vol. 2, no. February, pp. 124–137, 2020, doi: 10.2307/j.ctvzxxb18.12.
- [3] T. S. Sembiring, N. P. Paino, J. M. Padang, and A. Umar, "PENERAPAN STRATEGI PEMBELAJARAN BAHASA DAN SASTRA INDONESIA SECARA DARING BERBASIS DIGITAL DI ERA PANDEMI COVID-19," 2021.
- [4] E. Susanti and N. Kholisoh, "KONSTRUKSI MAKNA KUALITAS HIDUP SEHAT (Studi Fenomenologi pada Anggota Komunitas Herbalife Klub Sehat Ersandi Jakarta)," *LUGAS J. Komun.*, vol. 2, no. 1, pp. 1–12, 2018, doi: 10.31334/jl.v2i1.117.
- [5] Kemenkes RI, "Panduan Cuci Tangan Pakai Sabun," *Kesehat. Lingkungan.*, p. 20, 2020, [Online]. Available: <https://kesmas.kemkes.go.id>.
- [6] W. World Health Organization, "Anjuran mengenai penggunaan masker dalam konteks COVID-19," *World Heal. Organ.*, no. April, pp. 1–17, 2020, [Online]. Available: https://www.who.int/docs/default-source/searo/indonesia/covid19/anjuran-mengenai-penggunaan-masker-dalam-konteks-covid-19-june-20.pdf?sfvrsn=d1327a85_2.
- [7] E. R. S. D. F. S. W, "Senam Kebugaran," 2008.
- [8] A. R. D A N Wulan, "10 Konsep Evaluasi Dan Sitasinya," *FMIPA Univ. Pendidik. Indones.*, pp. 1–12, 2001.
- [9] A. Suhendra, "Prosedur Penelitian," *Akrab Juara*, vol. 5, no. 1, pp. 43–54, 2019, [Online]. Available: <http://www.akrabjuara.com/index.php/akrabjuara/article/view/919>.
- [10] "UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA NOMOR 20 TAHUN 2003 TENTANG SISTEM PENDIDIKAN NASIONAL," *Rec. Manag. J.*, vol. 1, no. 2, pp. 1–15, 2003, [Online]. Available: <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.88.5042&rep=rep1&type=pdf%0Ahttps://www.ideals.illinois.edu/handle/2142/73673%0Ahttp://www.scopus.com/inward/record.url?eid=2-s2.0-33646678859&partnerID=40&md5=3ee39b50a5df02627b70c1bdac4a60ba%0Ahtt>.