

PENYULUHAN HIDUP SEHAT DI MASA PANDEMI COVID-19

Oleh :

AZIMA DIMYATI

DORA RINOVA



FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK

UNIVERSITAS BANDAR LAMPUNG

BANDAR LAMPUNG

2020



**UNIVERSITAS BANDAR LAMPUNG
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK**

Jl. Zainal Abidin Pagar Alam No. 26 Telp. (0721) 701979 Bandar Lampung 35142

SURAT TUGAS

Nomor : 058/U/FISIP-UBL/VII/2019

Sesuai dengan program kerja Lembaga Penelitian Pengabdian Masyarakat Universitas Bandar Lampung tahun 2020, maka dengan ini Dekan FISIP Universitas Bandar Lampung menugaskan kepada :

1. Nama : Dra. Azima Dimiyati, MM
NIDN : 0221056901
Fakultas/Prodi : FISIP/Administrasi Publik
2. Nama : Dora Rinova, S.A.B, M.Si
NIDN : 0229119001
Fakultas/Prodi : FIFIP/Administrasi Bisnis

Untuk mengadakan kegiatan Penyuluhan yang diselenggarakan di Pekon Gisting Atas Kecamatan Gisting Kabupaten Tanggamus, pada tanggal 15-16 Juli 2020 dengan judul : " Hidup Sehat Di Masa Pandemi Covid-19".

Demikian surat tugas ini dibuat, agar dapat dilaksanakan dengan baik serta penuh rasa tanggungjawab.

Ditetapkan di : Bandar Lampung

Pada tanggal : 10 Juli 2020

Dekan FISIP-UBL

Dr. Ida Farida, M.Si

HALAMAN PENGESAHAN

1. Judul Kegiatan : Penyuluhan Hidup Sehat Di Masa Pandemi Covid-19
2. Pelaksana :
 - a. Ketua : Dra. Azima Dimiyati, MM
NIDN : 0221056901
Fakultas/ Prodi : FISIP/Administrasi Publik
 - b. Anggota : Dora Rinova, S.A.B, M.Si
NIDN : 0229119001
Fakultas : FISIP/Administrasi Bisnis
3. Waktu Pelaksanaan : 15- 16 Juli 2020
4. Lokasi Pengabdian : Pekon Gisting Atas, Kecamatan Gisting Kabupaten Tanggamus
5. Biaya Pengabdian : Rp. 5.000.000.-
6. Sumber Dana : Sumber Dana Lainnya

Bandar Lampung, 27 Juli 2020

Mengetahui:

Dekan FISIP

Dr. Ida Farida, M.Si

Pelaksana


Dra. Azima Dimiyati, MM

Menyetujui,

Kepala Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat

Universitas Bandar Lampung (LPPM-UBL) 

Dr. Hendri Dunan, SE, MM



UNIVERSITAS BANDAR LAMPUNG
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN PADA MASYARAKAT
(LPPM)

Jl. Z.A. Pagar Alam No : 26 Labuhan Ratu, Bandar Lampung Telp: 701979
E-mail : lppm@ubl.ac.id

SURAT KETERANGAN

Nomor : 040 / S.Ket / LPPM / II / 2021


Kepala Lembaga Penelitian dan Pengabdian pada Masyarakat (LPPM) Universitas Bandar Lampung dengan ini menerangkan bahwa :

1. a. N a m a : Dra. Azima Dimiyati.,M.M
- b. Jabatan : Dosen Tetap FISIP UBL (Ketua Tim Pengabdian Masyarakat)
- c. NIDN : 0221056901
2. a. N a m a : Dora Rinova, S.A.B.,M.Si
- b. Jabatan : Dosen Tetap FISIP UBL (Tim Pengabdian)
- c. NIDN : 0229119001

Telah melaksanakan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan Judul :

:"Penyuluhan Hidup Sehat di Masa Pandemi COVID-19"

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bandar Lampung, 08 Februari 2021
Kepala LPPM-UBL

LPPM
Dr. Hendri Dunan, SE.,M.M

Tembusan:

1. Rektor UBL (sebagai laporan)
2. Yang bersangkutan
3. Arsip



PEMERINTAH KABUPATEN TANGGAMUS
KECAMATAN GISTING
KEPALA PEKON GISTING ATAS

Alamat Kantor : Jl. Raya Gisting Atas Kec. Gisting Kabupaten Tanggamus 35378

SURAT KETERANGAN

Nomor : 86/VII/2020

Kepala Pekon Gisting Atas Kabupaten Tanggamus menerangkan bahwa :

1. Nama : Dra. Azima Dimiyati, MM
Pekerjaan : Dosen FISIP Universitas Bandar Lampung
2. Nama : Dora Rinora, S.A.B, M.Si
Pekerjaan : Dosen FISIP Universitas Bandar Lampung

Telah mengadakan Penelitian dengan judul : "Hidup Sehat Di Masa Pandemi Covid-19." yang dilaksanakan pada tanggal 15-16 Juli 2020.

Demikian surat keterangan ini dibuat, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



DAFTAR HADIR PENYULUHAN

No.	Nama	Alamat	Tanda Tangan
1.	maria.	GISTING	Maria
2.	Susiana	Gisting	Susiana
3.	Audina Fitria	Gisting	Audina
4.	Maya Agustini	Gisting	Maya
5.	Agus	Gisting	Agus
6.	SULASTRI	Gisting Atas	Sulastri
7.	BUNYONO	GISTING	Bunyono
8.	IANTI	Gisting	Ianti
9.	Hendro	Gisting	Hendro
10.	Herlinda	Gisting	Herlinda
11.	MAHARANI Putri	GISTING	Maharani
12.			
13.			
14.			
15.			

PENYULUHAN HIDUP SEHAT DI MASA PANDEMI COVID-19

ABSTRAK

Azima Dimiyati, Dora Rinova

Gaya hidup sehat sebaiknya harus diterapkan di usia dini demi menekan risiko masalah kesehatan. Sudah tentu semua orang pasti ingin selalu sehat dan terhindar dari berbagai penyakit. Sebab, dengan tubuh dan pikiran yang selalu sehat, kesejahteraan hidup dapat meningkat. Menjaga kesehatanpun nyatanya tidak sesulit yang dibayangkan, salah satunya adalah dengan menerapkan pola hidup sehat setiap hari. Pola hidup sehat adalah sebuah komitmen jangka panjang untuk menjaga atau melakukan beberapa hal agar mampu mendukung fungsi tubuh, sehingga berdampak baik bagi kesehatan.

Target yang akan di capai adalah dengan virus corona ini diharapkan tidak adanya gangguan kesehatan mental yang terjadi selama pandemik yang disebabkan oleh berbagai hal, seperti rasa terasing selama menjalani karantina, kesedihan dan kesepian karena jauh dari keluarga atau orang yang dikasihi, kecemasan akan kebutuhan hidup sehari-hari. Diharapkan tidak terjadi hal-hal yang buruk yang berdampak pada orang yang telah memiliki masalah kesehatan mental, seperti depresi atau gangguan kecemasan umum, namun juga dapat memengaruhi orang yang sehat secara fisik dan mental.

Sedangkan luaran yang diharapkan hendaknya melakukan aktivitas jasmani yang benar dan dalam waktu yang tepat dapat membuat tubuh menjadi bugar. Komponen kebugaran jasmani adalah faktor penentu derajat kondisi setiap individu. Selalu menjalankan pola hidup sehat merupakan upaya seseorang untuk menjaga tubuhnya agar tetap sehat. Pola hidup sehat dapat dilakukan dengan mengkonsumsi makanan bergizi, olahraga secara rutin, dan istirahat yang cukup.

Metode pelaksanaan yang dilakukan adalah dengan cara mengikuti mengikuti seminar-seminar tentang bagaimana menjalankan hidup sehat di masa pandemic covid-19 ini agar terhindar dari berbagai penyakit. Sebab, dengan tubuh dan pikiran yang selalu sehat, kesejahteraan hidup dapat meningkat. Mengikuti workshop-workshop yang dilakukan oleh lembaga-lembaga atau organisasi-organisasi lainnya tentang bagaimana hidup sehat di masa pandemic covid-19 dengan melakukan pola hidup bersih dan sehat yaitu dapat dilakukan dengan cara mencuci tangan dengan sabun sebelum dan sesudah makan, mengkonsumsi jajanan sehat, menggunakan jamban bersih dan sehat, olahraga/melakukan aktivitas fisik secara teratur, memberantas jentik nyamuk,

Kata Kunci : Sehat, Pandemi, Covid-19

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang maha Esa atas segala rahmat-Nya sehingga pengabdian ini dapat terselenggara dengan baik. Tidak lupa kami juga mengucapkan banyak terimakasih atas bantuan dari pihak yang telah berkontribusi dengan memberikan sumbangan pemikiran dan masukan serta kerjasama yang baik dengan Kepala Pekon Gisting Atas Kabupaten Tanggamus.

Dan harapan kami semoga penyuluhan ini dapat menambah pengetahuan dan pengalaman bagi para pegawai. Kami yakin masih banyak kekurangan dalam penyampaian materi ini. Oleh karena itu kami sangat mengharapkan saran dan kritik yang membangun dari para peserta demi kesempurnaan dari penyuluhan berikutnya.

Bandar Lampung, JULI2020

Penyusun,

DAFTAR ISI

BAB I : PENDAHULUAN

1.1 Analisis Sistensi.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	2

BAB II : TARGET DAN LUARAN

2.1 Target.....	2
2.2 Luaran.....	3

BAB III : MERODE PELAKSANAAN

3.1 Solusi Yang Ditawarkan.....	3
3.2 Mekanisme Pelaksanaan Kegiatan.....	4

BAB IV : KELAYAKAN PERGURUAN TINGGI..... 5

BAB V : HASIL YANG DICAPAI..... 5

BAB VI : KESIMPILAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan.....	6
6.2 Saran.....	6

DAFTAR PUSTAKA..... 7

LAMPIRAN

PENYULUHAN HIDUP SEHAT DI MASA PANDEMI COVID-19

BAB I : PENDAHULUAN

1.1 Analisis Situasi

Pandemi covid yang terjadi saat ini membuat kita terpaksa harus membatasi aktivitas di luar rumah. Akibatnya kegiatan belajar dan bekerja pun harus kita lakukan dari dalam rumah, guna menghindari kerumunan dan berkumpul di tempat yang ramai. Banyak yang mengatakan bahwa tinggal di rumah selama pandemi COVID-19 adalah momen baik bagi tubuh untuk memperoleh gizi seimbang. Atur menu makanan kita dan keluarga agar tetap memenuhi unsur-unsur zat gizi yang lengkap dalam jumlah yang sesuai, sehingga tidak lebih dan tidak kurang. Kita dapat menerapkan konsep “Piring Makanku” yang memenuhi kaidah gizi seimbang.

Memiliki waktu istirahat yang cukup sangat penting untuk mempertahankan rutinitas tidur yang teratur, agar hari-hari tetap berjalan sesuai pola normal. Pastikan kita tidak bergadang karena dapat berakibat buruk pada kesehatan kita. Selain cukup istirahat, pastikan diri kita selalu terhidrasi dengan baik lewat konsumsi air putih secara teratur dalam jumlah yang cukup (rata-rata 8 gelas/hr). Kebiasaan mengkonsumsi makanan bergizi akan berdampak pada tingkat energi dan produktivitas kita, hal ini juga akan menjaga kita dari kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji yang tidak baik bagi tubuh kita. Selain mengatur pola makan kita, aktifitas fisik tetap diperlukan untuk menyeimbangkan kondisi kesehatan tubuh kita. Ada banyak macam olah raga yang bisa kita kerjakan di rumah, bahkan tanpa menggunakan alat peraga apapun. Hal ini akan menyempurnakan perubahan pola hidup sehat kita untuk kedepannya.

Berbagai cara dan tips mudah 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 akan mengakibatkan 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.

1.2 Rumusa Masalah

Pandemi COVID-19 yang menghantam Indonesia selama beberapa bulan terakhir ini tidak dipungkiri membawa pengaruh yang signifikan terhadap sektor perekonomian. Pemberlakuan PSBB secara langsung ataupun tidak, telah berdampak pada sektor industri yang harus mengurangi biaya produksi dengan menutup pabrik, merumahkan karyawan, hingga melakukan PHK, sebagai upaya rasional dalam merespons penurunan jumlah permintaan dan pendapatan. Hal ini membawa efek domino seperti meningkatnya jumlah pengangguran dan penurunan kualitas hidup masyarakat. Pemerintah pun harus mengeluarkan biaya yang tidak sedikit dari anggaran negara untuk menyediakan stimulus dalam rangka menopang berbagai sektor yang terdampak. Cara penerapan pola hidup sehat dari setiap individu yaitu dengan meningkatkan kekebalan tubuh sehingga dapat menangkal virus Covid-19 dengan menerapkan gaya hidup sehat, bersih, di rumah saja, dan gunakan masker jika memang harus keluar rumah. Selain itu ditengah situasi seperti ini tidak ada salahnya jika kita menambahkan perlindungan kecelakaan diri dan pastikan rasa sayang untuk keluarga selalu terjaga di tengah pandemi ini.

BAB II : TARGET DAN LUARAN

1.1 Target

1. Dengan adanya virus corona ini diharapkan tidak adanya gangguan kesehatan mental yang terjadi selama pandemic yang disebabkan oleh berbagai hal, seperti ketakutan terhadap wabah, rasa terasing selama menjalani karantina, kesedihan dan kesepian karena jauh dari keluarga atau orang yang dikasihi, kecemasan akan kebutuhan hidup sehari-hari, ditambah lagi kebingungan akibat informasi yang simpang siur.
2. Diharapkan tidak terjadi hal-hal yang buruk yang berdampak pada orang yang telah memiliki masalah kesehatan mental, seperti depresi atau gangguan

kecemasan umum, namun juga dapat memengaruhi orang yang sehat secara fisik dan mental. Rasa takut dan cemas memang normal dirasakan selama masa pandemi seperti ini. Namun, cobalah untuk selalu berpikir positif dan bersyukur. Jika stres dan ketakutan yang kita alami terasa sangat berat, jangan ragu berkonsultasi dengan psikolog atau psikiater.

1.2 Luaran

1. Hendaknya melakukan aktivitas jasmani yang benar dan dalam waktu yang tepat dapat membuat tubuh menjadi bugar. Komponen kebugaran jasmani adalah faktor penentu derajat kondisi setiap individu, seseorang dikatakan bugar jika mampu melakukan segala aktivitas kehidupan sehari-hari tanpa mengalami hambatan yang berarti dan dapat melakukan tugas berikutnya dengan segera.
2. Selalu menjalankan pola hidup sehat merupakan upaya seseorang untuk menjaga tubuhnya agar tetap sehat. Pola hidup sehat dapat dilakukan dengan cara mengonsumsi makanan bergizi, olahraga secara rutin, dan istirahat yang cukup. Kebanyakan menganggap bahwa pola hidup sehat adalah pola hidup yang sulit untuk dijalani. Diantaranya adalah berenang, bersepeda, bulu tangkis, gada, jalan-jalan baik pagi maupun sore hari, jogging, naik turun tangga, senam dan lain sebagainya.

BAB III : METODE PELAKSANAAN

1.1 Solusi Yang Ditawarkan

Langkah pencegahannya dapat melaksanakan perilaku hidup bersih dan sehat baik sebelum masa pandemi maupun selama pandemi covid-19 yakni dengan tetap berolahraga dan menjaga pola hidup bersih dan sehat. Jenis olahraga yang banyak dilakukan selama masa pandemi covid-19 adalah dengan cara senam, jogging dan bersepeda. Sedangkan untuk aktivitas fisik di rumah dilakukan dengan membersihkan rumah dan memasak. Menerapkan pola hidup bersih dan sehat sudah seharusnya diterapkan oleh semua orang. Gerakan ini merupakan wujud perilaku yang

baik karena merupakan langkah tepat dalam penanggulangan berbagai penyakit yang masuk ke dalam tubuh. Sebaiknya gerakan di budayakan dari anak-anak jejang sekolah mulai dari jenjang Pendidikan Anak Usia Dini agar budaya sehat akan selalu menjadi pedoman untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Selain itu penerapan budaya pola hidup bersih dan sehat harus menjadi kebiasaan utama di lingkungan rumah tangga. Rumah tangga menjadi pilar utama ketika masa pandemi ini, karena semua kegiatan sebagian besar berada di dalam rumah atau work from home. Di rumah setidaknya harus ada tempat cuci tangan dan sabun sebelum masuk ke dalam rumah. Membiasakan mandi dan anti baju setelah berpergian dari luar rumah. Maka yang perlu diperhatikan bagikita semua bahwa dengan adanya peran keluarga dalam memutus mata rantai corona dapat dilakukan dengan cara :

1. Mengikuti seminar-seminar tentang bagaimana menjalankan hidup sehat di masa pandemic covid-19 ini agar terhindar dari berbagai penyakit. Sebab, dengan tubuh dan pikiran yang selalu sehat, kesejahteraan hidup dapat meningkat. Menjaga kesehatan pun nyatanya tidak sesulit yang dibayangkan, salah satunya adalah dengan menerapkan pola hidup sehat setiap hari. Pola hidup sehat adalah sebuah komitmen jangka panjang untuk menjaga atau melakukan beberapa hal agar mampu mendukung fungsi tubuh, sehingga berdampak baik bagi kesehatan.
2. Mengikuti workshop-workshop yang dilakukan oleh lembaga-lembaka atau organisasi-organisasi lainy tentang bagaimana hidup sehat di masa pandemic covid-19 dengan melakukan pola hidup bersih dan sehat yaitu dapat dilakukan dengan cara mencuci tangan dengan sabun sebelum dan sesudah makan, mengkonsumsi jajanan sehat, menggunakan jamban bersih dan sehat, olahraga/melakukan aktivitas fisik secara teratur, memberantas jentik nyamuk, tidak merokok, membuang sampah pada tempatnya dan melakukan kerja bakti.

1.2 Mekanisme Pelaksanaan Kegiatan

Waktu pelaksanaan : Tanggal 15 – 16 Juli 2020

Tempat Pelaksanaan :Pekon Gisting Atas Kabupaten Tanggamus

BAB IV : KELAYAKAN PERGURUAN TINGGI

Universitas Bandar Lampung adalah salah satu perguruan tinggi swasta telah banyak menjalin kerjasama atau MOU dengan beberapa pemerintah kabupaten dan pemerintah kota antara lain kabupaten Way Kanan, Lampung Barat, Tanggamus, Lampung Timur, Lampung Selatan dan Kota Metro. Salah satu lembaga di Universitas Bandar Lampung yang menangani masalah penelitian dan pengabdian adalah Lembaga Pengabdian Pada Masyarakat (LPPM). Kerjasama yang dilakukan antara lain mengadakan kegiatan-kegiatan sosial dan menjadi Pembina beberapa desa misalnya tentang kegiatan kewirausahaan, menjadi tenaga sukarela dalam pembinaan anak-anak putus sekolah, sebagai konsultan akunting, konsultan bangunan. Dan bekerjasama juga dengan lembaga-lembaga pemerintahan dan swasta, misalnya dengan TV RI Lampung, Dinas Pariwisata, sebagai promosi wilayah misalnya ikut dalam festival Krakatau. Mengikutkan mahasiswa dalam kegiatan Muli Mekhanai Lampung dan lainnya.

Adanya Uni Kegiatan Mahasiswa Budaya dan Seni (UKM BS) di Universitas Bandar Lampung yang sangat variatif bidang-bidangnya misalnya paduan suara, teater, photo grafi, seni tari, seni musik dan lainnya yang dibina oleh beberapa orang dosen berada di bawah tanggung jawab Wakil Rektor III bagian kemahasiswaan. Universitas Bandar Lampung memiliki pakar-pakar budaya seni yang tersebar di beberapa fakultas walaupun bukan sebagai professional tetapi mereka memiliki pengalaman-pengalaman dan keahlian dalam bidang seni dan budaya. Para dosen-dosen tersebut yang ditunjuk oleh lembaga sebagai pembina sekaligus sebagai pelatih para mahasiswa di unit kegiatan mahasiswa budaya dan seni.

BAB V : HASIL YANG DICAPAI

Meningkatnya penderita yang terinfeksi virus covid-19 di Indonesia maupun di dunia, sangat dipengaruhi oleh pola hidup bersih dan sehat masyarakat. Apabila pola hidup bersih dan sehat ini dapat terlaksana dengan baik, maka seseorang dapat meminimalisir terhindar dari virus. Melaksanakan perilaku hidup bersih dan sehat baik sebelum maupun selama pandemi covid-19 yakni dengan tetap berolahraga dan menjaga pola hidup sehat dan bersih. Jenis olahraga yang banyak dilakukan selama masa

pandemi covid-19 dengan melakukan senam, jogging dan bersepeda. Sedangkan untuk aktivitas fisik di rumah dengan lebih banyak melakukan kegiatan seperti membersihkan rumah dan memasak. Dengan menerapkan pola hidup bersih dan sehat serta rutin berolahraga rata-rata minimal 30 menit perhari maka tingkat percaya diri kita akan tubuh dengan bugar sehat karena berolahraga akan terhindar dari pandemi covid-19.

BAB VI : KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 KESIMPULAN

Tubuh sehat merupakan dambaan setiap orang, karena dengan tubuh yang sehat seseorang dapat melakukan aktivitas sehari-hari tanpa ada gangguan. Jika tubuh sehat, maka segala kegiatan hidup dapat terlaksana dengan baik. Pengertian hidup sehat dapat didefinisikan sebagai hidup tanpa gangguan masalah yang bersifat fisik maupun non fisik. Gangguan fisik berupa penyakit-penyakit yang menyerang tubuh. Sementara non fisik menyangkut kesehatan kondisi jiwa, hati dan pikiran seseorang. Artinya, kesehatan meliputi unsur jasmani dan rohani. Banyak orang yang secara jasmani memiliki tubuh yang sehat dan baik, namun kondisi rohani mereka sangat memprihatinkan. Ada berbagai macam untuk menjaga agar tubuh tetap sehat, salah satunya yaitu dengan menerapkan pola hidup bersih dan sehat (PHBS) serta menjaga sistem imun yaitu dengan menjaga kebugaran jasmani.

6.2 SARAN

Salah satu diantara menerapkan pola hidup bersih dan sehat adalah melakukan aktivitas fisik, dengan melakukan aktivitas fisik yang tepat dan teratur maka kebugaran jasmani akan terbentuk. Kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kesanggupan seseorang untuk menjalankan hidup sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki kemampuan untuk mengisi pekerjaan ringan lainnya. Hendaknya perilaku hidup bersih dan sehat di era pandemi covid-19 ini harus dapat dipertahankan oleh setiap individu dalam menjaga kebugaran jasmaninya dalam melakukan aktifitas keseharian tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih mempunyai cadangan sisa tenaga untuk melakukan aktifitas yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Djoko Pekik Irianto. (2000). *Panduan Latihan Kebugaran yang Efektif dan Aman*. Yogyakarta: LukmanOffset.140 Jendela Olahraga, Volume 05, No. 02, Bulan Juli, hal. 131-140.
- Edo Prasetio, dkk. (2017). *Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indkes Masa Tubuh pada Siswa SMPNegeri 29 Bengkulu Utara*. Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani. 1, (2). 86-91.Bengkulu: Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu.
- Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid 19. (2020). Jakarta: Badan Nasional PenanggulanganBencana.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (covid 19) revisi ke-4*. Jakarta : Direktorat Jenderal Pencegahan danPengendalian Penyakit.
- Nanang Sudrajat. (2004). *Pendidikan Jasmani*. Bandung. PT. Sarana Panca Karya Nusa.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media

LAMPIRAN

Materi Penyuluhan Hidup Sehat Di Masa Pandemi Covid-19

HIDUP SEHAT DI MASA PANDEMI COVID-19

Oleh :
Azima Dimiyati
Dora Rinova



Beberapa kelompok yang rentan mengalami stres psikologis selama pandemi virus Corona adalah anak-anak, lansia, dan petugas medis. Tekanan yang berlangsung selama pandemi ini dapat menyebabkan gangguan berupa:

- ⦿ Ketakutan dan kecemasan yang berlebihan akan keselamatan diri sendiri maupun orang-orang terdekat
- ⦿ Perubahan pola tidur dan pola makan
- ⦿ Bosan dan stres karena terus-menerus berada di rumah, terutama pada anak-anak
- ⦿ Sulit berkonsentrasi
- ⦿ Penyalahgunaan alkohol dan obat-obatan
- ⦿ Memburuknya kesehatan fisik, terutama pada penderita penyakit kronis, seperti diabetes dan hipertensi
- ⦿ Munculnya gangguan psikosomatis

SUMBER-SUMBER ZAT GIZI YANG DIBUTUHKAN DALAM RANGKA MENJAGA KESEHATAN TUBUH KITA:

1. Protein

- ⦿ Sebagai tulang punggung dari mekanisme pertahanan tubuh karena antibodi dan sel yang berfungsi menjaga kekebalan tubuh lainnya terbuat dari protein.
- ⦿ Bahan makanan sumber protein terdapat pada: telur, susu, yogurt, keju, makanan berbahan kedelai, ikan dan daging.
- ⦿ Selain itu, protein berkualitas tinggi juga dapat ditemukan dalam kombinasi sayuran, biji-bijian, dan kacang-kacangan.

2. Vitamin A

- ⦿ Sebagai penguat dan pengatur salah satu organ kekebalan tubuh yang paling penting yaitu : kulit, saluran pencernaan, dan paru-paru.
- ⦿ Bahan makanan sumber vitamin A terdapat pada: buah dan sayur tang berwarna oranye terang, merah, dan hijau, seperti pada : ubi. wortel, paprika merah, aprikot, telur, dan sayuran hijau lainnya.

3. Vitamin C

- ⦿ Memiliki kemampuan yang utama dalam menjaga kekebalan tubuh, dimana bisa merangsang pembentukan antibodi yg mengikat racun berbahaya sebelum menghancurkannya.
- ⦿ Bahan makanan sumber vitamin C terdapat pada: aneka macam jeruk, strawberry, papaya, paprika merah, dan tomat.

4. Vitamin E

- ◉ Memiliki kemampuan dalam menunjang peran vitamin C untuk menjaga kesehatan dan mengusir penyebab-penyebab dari luar yang dapat menyebabkan tubuh terkena penyakit.
- ◉ Bahan makanan sumber vitamin E terdapat pada biji-bijian utuh, atau sereal yang diperkaya oleh biji-bijian seperti: bunga matahari, kacang-kacangan, dan minyak sayur.

5. Seng

- ◉ Memiliki kemampuan dalam membantu mempercepat penyembuhan luka, dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh.
- ◉ Bahan makanan sumber seng terdapat pada : daging tanpa lemak, unggas, makanan laut, susu, biji-bijian, dan kacang-kacangan. Konsumsi suplemen seng yang berlebih tidak dianjurkan karena ada penelitian yang menunjukkan bahwa seng dalam jumlah berlebih justru melemahkan kemampuan tubuh untuk melawan virus dan infeksi.

6. Probiotik (Bakteri bermanfaat)

- ⦿ Memiliki kemampuan untuk menjaga agar sistem pencernaan makanan kita tetap sehat.
- ⦿ Faktanya ada beberapa jenis serat makanan yang diperlukan untuk memberi makanan bakteri bermanfaat ini.
- ⦿ Bahan makanan yang mengandung probiotik adalah yogurt dan kefir, dan untuk memaksimalkan kerja probiotik dianjurkan untuk mengkonsumsi sayur, buah, biji-bijian, dan kacang-kacangan.

LANGKAH-LANGKAH UNTUK MENERAPKAN GAYA HIDUP SEHAT:

1. Makan Buah dan Sayur Serta Minum 8 Gelas Air Setiap Hari

- Buah dan sayur mengandung banyak vitamin, mineral, dan serat yang penting untuk tubuh kita. Makan buah dan sayur dapat meningkatkan kekebalan tubuh. Jika imunitas tubuh kita kuat maka virus dan bakteri rentan masuk ke tubuh. Minum air putih 8 gelas sehari memang sangat dianjurkan oleh ahli kesehatan. Terlebih di saat pandemic Covid-19 seperti saat ini, banyak ahli kesehatan banyak menyarankan untuk banyak minum air putih. Air berguna untuk seluruh sistem di tubuh berjalan dengan lancar dan sempurna.

2. Melakukan Aktivitas Fisik dan Olahraga Secara Rutin

- Saat seperti ini, jaga daya tahan tubuh dengan melakukan olahraga rutin #DiRumahAja, bisa dilakukan di dalam rumah maupun di halaman rumah. Selain untuk kebugaran dan meningkatkan imun tubuh, olahraga juga dapat mengubah suasana hati. Sebaiknya olahraga dilakukan secara rutin.

3. Istirahat yang Cukup

- Istirahat yang cukup ternyata mempengaruhi kesehatan. Tidur tidak hanya menghilangkan rasa kantuk tetapi juga sangat baik untuk kesehatan jiwa dan raga. Diduga kurang tidur dapat meningkatkan risiko penyakit ginjal, jantung, stroke, tekanan darah tinggi, diabetes, dan tekanan jantung yang tidak teratur. Istirahat dan tidur yang cukup dapat menjaga kesehatan tubuh kita.

4. Pola Pikir yang Positif

- ⦿ Saat pandemi corona seperti saat ini, ketakutan menghadapi virus corona dapat membuat orang mengalami gangguan cemas. Berpikir positif dapat menenangkan perasaan di tengah kabar mengenai corona. Pola pikir dapat mempengaruhi kesehatan seseorang. Orang yang berpikir positif cenderung lebih sehat, mereka dapat menghadapi stress yang dimilikinya dengan baik. Orang yang berpikir positif juga lebih mudah untuk menerapkan gaya hidup sehat, sehingga tidak rentan penyakit.

5. Berhenti Merokok

- ⦿ Ada banyak manfaat yang dirasakan karena berhenti merokok. Berhenti merokok dapat meningkatkan sistem imun tubuh. Berhenti merokok dapat meningkatkan sirkulasi darah, meningkatkan kadar oksigen, dan menurunkan peradangan atau inflamasi. Semua ini akan meningkatkan kekebalan tubuh.

Luangkan waktu untuk berkomunikasi dengan keluarga, sahabat, teman, dan rekan kerja Anda, baik melalui pesan singkat, telepon, atau *video call*. Anda bisa menceritakan kekhawatiran dan kecemasan yang Anda rasakan. Dengan cara ini, tekanan yang Anda rasakan dapat berkurang sehingga Anda bisa lebih tenang.

