

Sosialisasi pentingnya *social distancing* dan mencegah pola hidup dalam upaya memutus rantai penyebaran covid-19

Maria Herlinda Dos Santos¹, Hasnah^{2*}, Umrah Bahar¹

¹ Pendidikan Kepelatihan Olahraga, FKIP, Universitas Muhammadiyah Bone, Bone

^{2*} Pendidikan Jasmani, FKIP, Universitas Megarezky, Makassar

Author e-mail: mariaherlindasantos@gmail.com

Abstrak

Covid-19 adalah salah satu wabah yang penyebarannya sangat signifikan dalam kehidupan manusia sekarang ini, hampir semua kalangan memperbincangkan dan mengantisipasi wabah ini dengan berbagai cara masing, ada yang mencuci tangan setiap saat dengan menggunakan sabun, ada yang membersihkan tangan dengan cara memakai *hand sanitizer*, bahkan ada yang melakukan olahraga dan menjaga pola makan agar imun tetap terjaga di masa pandemi ini. Mengingat Covid-19 penularannya melalui dengan kontak fisik dan tanpa memandang umur dan jenis kelamin. Oleh karena itu selain olahraga dan mengatur pola makan, kita juga wajib beristirahat yang cukup. Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini ditujukan kepada Karang Taruna untuk berpartisipasi dalam sosialisasi "Pentingnya *Social Distancing* dan Mencegah Pola Hidup dalam Upaya Memutus Rantai Penyebaran Covid-19 di Desa Tarowang, Kecamatan Tarowang, Kabupaten Jeneponto". Metode yang digunakan adalah dengan sosialisasi *door to door* dengan memperhatikan jarak pada saat komunikasi dengan masyarakat bersama mitra yakni Karang Taruna Desa Tarowang, Kecamatan Tarowang. Sebagai Hasil dari kegiatan ini adalah masyarakat dan Karang Taruna turut serta dalam berpartisipasi dan memperoleh manfaat *social distancing* dan pola hidup sehat.

Kata Kunci: covid-19, pola makan, *social distancing*

Abstract

Covid-19 is one of the outbreaks whose spread is very significant in human life today, almost all circles discuss and anticipate this outbreak in various ways, some are washing their hands all the time using soap, some are cleaning their hands by using a hand sanitizer, some even do sports and maintain their diet so that their immunity is maintained during this pandemic. Given that Covid-19 is transmitted through physical contact and regardless of age and sex. Therefore, apart from exercising and adjusting our diet, we are also obliged to have adequate rest. In this community service activity aimed at Karang Taruna to participate in the socialization of "The Importance of Social Distancing and Preventing Lifestyles in Efforts to Break the Chain of Covid-19 Spread in Tarowang Village, Tarowang District, Jeneponto Regency". The method used is door-to-door socialization with attention to distance when communicating with the community with partners, namely Tarowang Village Youth Organization, Tarowang District. As a result of this activity, the community and Karang Taruna take part in participating and getting the benefits of social distancing and a healthy lifestyle.

Keywords: covid-19, dietary habit, social distancing

1. PENDAHULUAN

Social distancing dan pola hidup sehat adalah salah satu cara untuk memutus penyebaran Covid-19, disaat sekarang ini. Imun tubuh sangat berperan penting agar tidak terpapar virus Covid-19. Selain dari itu olahraga juga sangat dibutuhkan pada saat

social distancing agar tubuh tetap bugar dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Pola hidup sehat dapat dilakukan dengan beberapa cara, yaitu konsumsi makanan dengan gizi seimbang, minum air putih sedikitnya 6 gelas/hari, olahraga setidaknya 3 kali dalam seminggu (minimal 30 menit), menjaga kebersihan tubuh secara keseluruhan yaitu mandi setiap hari, mencuci tangan dengan sabun atau hand sanitizer setiap kali akan makan/minum dan keluar dari kamar mandi, serta istirahat/tidur yang cukup (6-8 jam/hari).

Pola hidup sehat dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi sehari-hari, agar bisa menjadi nutrisi dalam tubuh seperti prebiotik, buah dan sayur, dan protein. Adapun yang dimaksud dengan prebiotik adalah makanan bagi bakteri flora normal dalam usus yang berfungsi sebagai mekanisme sistem imun dalam saluran pencernaan. Prebiotik di Indonesia terdapat dalam umbi-umbi lokal seperti:

- garut (*Maranta arundinacea*);
- ganyong (*Canna edulis*);
- kimpul/talas/bentul (*Colocacia esculenta* L.);
- umbi jalar (*Ipomoea batatas*);
- porang iles-iles suweg walur (*Amorphophallus* sp);
- umbi bunga dahlia (*Dahlia* sp).

Selain dari itu buah dan sayur sangat bermanfaat bagi tubuh sebagai asupan nutrisi. Porsi buah dan sayur dalam makanan sehari-hari harus minimal 3 porsi. Buah dan sayur apa saja baik untuk kesehatan, diupayakan agar konsumsi buah dan sayur berwarna-warni karena hal ini mengindikasikan tingginya antioksidan dalam buah dan sayur. Jika ingin camilan, dapat mengonsumsi buah segar yang dipotong-potong daripada jus buah karena cenderung menambahkan gula pada jus buah.

Terkait penggunaan imunomodulator, masyarakat tetap dianjurkan dengan pola makan dan pola hidup yang sehat. Namun perlu diingat bahwa konsumsi imunomodulator ataupun vitamin dan suplemen tidak boleh menggantikan gizi seimbang yang dikonsumsi, sumber protein yang sangat bagus adalah:

- daging (sapi, ayam)
- ikan kacang-kacangan
- susu dan produk olahan susu (keju, yogurt)

Social distancing dan menjaga pola hidup sehat salah satu cara paling sederhana dalam mengantisipasi dan memutus penyebaran Covid-19 karena memiliki manfaat yang sangat banyak diantaranya adalah:

1.1 Menjadi lebih dekat dengan keluarga di rumah. Bagi yang biasa bekerja di kantor setiap hari, sekarang bisa bekerja dari rumah atau WFH. Ini tentu menjadi kesempatan agar bisa selalu terhubung dengan orang-orang tercinta di rumah yang sebelumnya hanya bisa diperoleh di hari libur. Hal-hal yang sebelumnya jarang

dilakukan seperti menjalankan permainan edukatif bersama anak-anak, kini bisa lebih sering dilakukan.

1.2 *Social distancing* adalah imbauan yang dilakukan dengan tujuan utamanya dapat mengurangi resiko penyebaran Covid-19. Sebab, satu cara penularan virus corona adalah dengan *droplets* yang secara tidak sadar dapat dikeluarkan oleh orang lain di sekitar. Tidak hanya itu, melakukan interaksi dan bahkan bersentuhan dengan orang lain pun dapat menjadi salah satu penyebab dari penularan virus corona Covid-19 tersebut. Maka dari itu, dengan *melakukan social distancing* pada saat ini adalah tindakan yang tepat.

1.3 Melakukan *social distancing* berarti Anda dapat melakukan segala rutinitas Anda dari rumah. Dengan begitu, secara tidak langsung kondisi finansial Anda akan jauh lebih dapat diatur.

1.4 Tujuan dan Manfaat Program Kegiatan

Social distancing dan menjaga pola hidup sehat yang tepat dapat meningkatkan daya tahan dan kebugaran tubuh sehingga menekan reaksi peradangan yang berlebihan. Tujuan dan manfaat program kegiatan sosialisasi Pentingnya *Social Distancing* dan Mencegah Pola Hidup Dalam Upaya Memutus Rantai Penyebaran Covid-19 Di Desa Tarawang, Kecamatan Tarawang, Kabupaten Jenepono bertujuan untuk: 1. ikut serta berperan aktif membantu pemerintah melakukan pencegahan Covid-19; 2. ikut serta memberikan sosialisasi mengenai pola hidup sehat; 3. memberikan kesadaran dan motivasi bagi anggota Karang Taruna untuk tetap menjaga kebugaran di masa pandemi Covid-19. Manfaat diadakannya seminar Pentingnya *Social Distancing* dan Mencegah Pola Hidup Dalam Upaya Memutus Rantai Penyebaran Covid-19 Di Desa Tarawang, Kecamatan Tarawang, Kabupaten Jenepono dalam rangka upaya pencegahan pandemi Covid-19 Indonesia antara lain: 1. sebagai tim pengabdian yang memiliki pengalaman di bidang pendidikan jasmani, kesehatan dan olahraga ingin mendapat jawaban antusiasme masyarakat mengenai cara menjaga pola hidup sehat; 2. untuk mengetahui dan mendapatkan kerjasama dengan instansi terkait dalam hal memasyarakatkan dan mensosialisasikan olahraga sebagai proses pencegahan Covid-19; 3. bagi prodi pendidikan Jasmani sebagai program layanan kepada masyarakat untuk ikut menyadarkan arti perilaku sehat dengan aktivitas olahraga khususnya di masa pandemi Covid-19; 4. bagi Unimerz sebagai lembaga perguruan tinggi, membuka diri sebagai pengabdian di masyarakat melalui kegiatan yang dilaksanakan oleh dosen

2. METODE PELAKSANAAN

Tim PKM mempunyai target berdasarkan pada permasalahan mitra, yaitu: 1. Memberikan pemahaman tentang *social distancing* di masa wabah pandemi Covid-19; 2. Mempraktekkan pola hidup sehat dalam masa pandemi; 3. Memberikan penilaian terhadap Karang Taruna Tarawang sebagai mitra dalam hal ini adalah masyarakat berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini.

2.1 Pelaksanaan Kegiatan

Metode yang akan digunakan untuk mencapai luaran yang telah ditargetkan adalah dengan melakukan sosialisasi tentang betapa penting *social distancing* dan pola hidup sehat. Dalam pelaksanaan praktek langsung, mitra dalam hal ini Karang Taruna Tarowang, akan melakukan sosialisasi pentingnya *social distancing* dan pola hidup sehat dalam memutus penyebaran Covid-19.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil Kegiatan

Dalam pelaksanaan kegiatan ini melibatkan partisipasi Karang Taruna Tarowang, Kec. Tarowang. Pelaksanaan sosialisasi tentang betapa pentingnya *social distancing* dan pola hidup sehat pada masa wabah dalam rangka memutus penyebaran Covid-19 dilakukan dengan penjelasan *door to door*.

Jumlah partisipasi anggota Karang Taruna sebanyak 35 orang. Terlihat antusiasme yang positif pada saat melakukan kegiatan ini. Hal ini ditandai dengan banyaknya anggota Karang Taruna yang bertanya mengenai pentingnya *social distancing* dan pola hidup sehat dalam rangka upaya memutus penyebaran pandemi Covid-19 mendapatkan hasil yang baik.

3.2 Pembahasan

Social distancing adalah pembatasan sosial, juga disebut pembatasan fisik, atau secara informal jaga jarak, adalah serangkaian tindakan intervensi nonfarmasi yang dimaksudkan untuk mencegah penyebaran penyakit menular. Sedangkan pola hidup sehat adalah upaya seseorang untuk menjaga tubuhnya agar tetap sehat. Pola hidup dapat dilakukan dengan cara mengonsumsi makanan bergizi, olahraga secara rutin, dan istirahat yang cukup. Manfaat *social distancing* antara lain:

- Dapat menekan jumlah penyebaran Covid-19
- Lebih banyak waktu untuk bersama dengan keluarga
- Dapat beraktivitas tanpa harus interaksi langsung dengan orang-orang sekitar
- Dapat melakukan aktivitas olahraga ringan untuk mengontrol berat badan

Adapun manfaat menjaga pola hidup adalah:

- Mengontrol berat badan
Manfaat yang dapat diperoleh dengan menerapkan gaya hidup sehat di antaranya dapat membuat berat badan lebih terjaga. Makanan yang dikontrol dan tidak sembarangan yang dimakan dapat menghindari asupan lemak, kolesterol dan gula yang berlebihan. Belum lagi, olahraga teratur dan tidur yang cukup kian membantu kelancaran metabolisme tubuh dan membuat penyerapan gizi lebih maksimal.

- Meningkatkan *mood*
Manfaat kedua dari hidup sehat adalah membantu meningkatkan *mood* atau suasana hati senantiasa baik. Gaya hidup sehat yang merupakan gabungan dari pengaturan makan yang lebih sehat. Olahraga yang teratur dan istirahat yang cukup, dapat membuat otak dan tubuh lebih sehat. Dampak baiknya, proses berpikir lebih lancar dan suasana hati lebih gembira.
- Mencegah penyakit berbahaya
Pola hidup sehat yang benar juga dapat menghindarkan Anda dari risiko terjangkit beragam penyakit berbahaya. konsumsi makanan yang tepat akan membuat metabolisme dalam tubuh berjalan lebih maksimal. Tubuh akan menerima asupan gizi secara merata, sehingga masing-masing dapat bekerja dengan baik. Hasilnya, tubuh lebih sehat dan tak mudah mengalami beragam penyakit berbahaya.
- Mendongkrak energi
Aturan makan yang tepat dan sehat akan membantu peningkatan produksi energi yang ada dalam tubuh. Jika hal tersebut diimbangi dengan olahraga yang teratur dan istirahat yang cukup dapat membantu memaksimalkan proses metabolisme dalam tubuh secara lebih optimal. Tubuh pun akan memiliki pasokan energi yang cukup untuk melangsungkan aktivitas sehari-hari.
- Memperpanjang usia
Manfaat yang terakhir dari gaya hidup sehat ini dapat diketahui dari tingginya angka harapan hidup. Jika hal itu diimbangi dengan kebiasaan makan yang sehat dan istirahat yang cukup, proses regenerasi dan metabolisme sel menjadi lebih optimal. Tubuh pun lebih sehat dan tak mudah jatuh sakit.

Pemerintah menganjurkan masyarakat untuk tetap rutin *social distancing* dan menjaga pola hidup guna meningkatkan imun sekaligusantisipasi tertularnya virus corona tipe baru penyebab Covid-19 dan rutin berolahraga dengan intensitas cukup dapat meningkatkan daya tahan tubuh. Tak hanya itu, olahraga juga menjadi salah satu faktor penting melawan dan mencegah virus corona. Virus corona ini *self-limited disease* jadi dia akan sembuh sendiri dengan daya tahan tubuh kita.

4. KESIMPULAN

4.1 Kesimpulan

Sosialisasi *door to door* dengan memperhatikan jarak dalam masa pandemi memang menjadi keharusan. Olehnya itu sangatlah penting untuk tetap mengupayakan memberikan edukasi kepada masyarakat terkait pentingnya *social distancing* dan menjaga pola hidup pada masa-masa pandemi Covid-19 sebagai sebuah upaya yang mampu memutus laju penyebaran Covid-19.

4.2 Saran

Sebagai penutup dalam laporan ini maka tim menyimpulkan bahwa kegiatan tersebut memberikan dampak positif anggota karang taruna, terkait partisipasi dalam melakukan kegiatan ini. Sebagai keberlanjutan dari kegiatan ini maka diharapkan

karang taruna akan tetap menjaga *social distancing* dan pola hidup sehat secara berkelanjutan.

5. REFERENSI

- Hidasari, F. P., Bafadal, M. F., & Triansyah, A. (2020). Pemanfaatan Platform Digital pada Perkuliahan dalam Jaringan di Pendidikan Jasmani. *SCIENCE TECH: Jurnal Ilmiah Ilmu Pengetahuan dan Teknologi*, 6(2), 33-38.
- Irianto, Pekik, D., dkk. (2009). *Dasar Kepeleatihan Olahraga*. Yogyakarta: Diklat FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Kartasapoetra, G. & Marsetyo, H. (2010). *Ilmu Gizi, Korelasi Gizi Kesehatan, dan Produktivitas Kerja*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sajoto, M. (1998). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Ditjendikti.
- Sukadiyanto & Muluk, D. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Wiarto, G. (2015). *Panduan Berolahraga untuk Kesehatan dan Kebugaran*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajawali Press.
- Ricky, W. (2014). *Ilmu Urai Optimalisasi Pengembangan Kemampuan Melalui Konsepsi Olahraga*. Bandung: Alfabeta.