

## PENINGKATAN KESEHATAN MASYARAKAT DI MASA PANDEMI COVID 19

**Endi Rustandi\*, Kartika Wati**

universitas Majalengka, Jl, K.H. Abdul Halim No 103 Majalengka Jawa Barat

\*endirustandi@unma.ac.id

---

### **Abstract**

*Health is one of the fundamental aspects in the development of the nation. Without health, man cannot take care of himself and help and build his own area. The United Nations as the highest international institution in the world makes the MDGs (Millennium Development Goals) which includes 8 points that are used as indicators of the progress of a country's development. One of the key points in the first point MDGs is to halve the number of under nourished people. So if this point is not met, then development will run slowly. So, in this PKM program we want to form a community empowerment in the field of health. The area that will be assisted by our PKM is Cijati Village, Majalengka Kulon Subdistrict, Majalengka Regency, this village is close to the city including being one of the villages with a dense population. In addition, there has also not been running health empowerment smoothly as a forum to share with each other, the majority of the residents in this village are street vendors. This program emphasizes more on improving the quality of health in the pandemic. Looking at the problems of the world and Indonesia against the pandemic, we feel the need to improve the quality of health to improve the condition of the body and good health, especially in Majalengka, namely Cijati Village. So, we hope that residents can prevent the spread of the covid 19 virus in the surrounding community.*

**Keywords:** health; society; covid 19 pandemic

---

### **Abstrak**

Kesehatan merupakan salah satu aspek fundamental dalam pembangunan bangsa. Tanpa kesehatan, manusia tidak bisa mengurus dirinya sendiri dan membantu serta membangun daerahnya masing-masing. PBB sebagai lembaga internasional tertinggi didunia membuat MDGs (*Millenium Development Goals*) yang mencakup 8 poin yang digunakan sebagai indikator kemajuan pembangunan suatu negara. Salah satu poin penting dalam MDGs point pertama yaitu to halve the number of under nourished people. Sehingga apabila poin ini kurang terpenuhi, maka pembangunan pun akan berjalan lambat. Sehingga, pada program PKM ini kami berkeinginan membentuk suatu pemberdayaan masyarakat dalam bidang kesehatan. Daerah yang akan menjadi binaan PKM kami adalah Kelurahan Cijati, Kecamatan Majalengka Kulon, Kabupaten Majalengka, desa ini dekat dengan perkotaan termasuk menjadi salah satu desa dengan populasi yang padat. Selain itu, disana juga belum berjalan pemberdayaan kesehatan dengan lancar sebagai forum untuk berbagi satu dengan yang lainnya, mayoritas dari warga di desa ini merupakan pedagang kaki lima. Program ini lebih menekankan kepada peningkatan kualitas kesehatan di masa pandemic. Melihat permasalahan dunia dan Indonesia terhadap pandemi, kami merasa perlu untuk mengadakan peningkatan kualitas kesehatan untuk meningkatkan kondisi tubuh dan kesehatan yang baik khususnya di Majalengka yaitu Kelurahan Cijati. Sehingga, harapan kami warga dapat mencegah penyebaran virus covid 19 di lingkungan masyarakat sekitar.

**Kata Kunci:** kesehatan; masyarakat; pandemi Covid 19

Submitted: 2020-09-20	Revised: 2020-10-12	Accepted: 2020-10-18
-----------------------	---------------------	----------------------

### **Pendahuluan**

Kesehatan merupakan salah satu aspek fundamental dalam pembangunan bangsa. Tanpa kesehatan, manusia tidak bisa mengurus dirinya sendiri dan membantu serta membangun daerahnya masing-masing. PBB sebagai lembaga internasional tertinggi didunia membuat MDGs (Millenium Development Goals) yang mencakup 8 poin yang digunakan sebagai indikator kemajuan pembangunan suatu negara. Salah satu poin penting dalam MDGs point pertama yaitu *to halve the number of under nourished people*. Sehingga apabila poin ini kurang terpenuhi, maka pembangunan pun akan berjalan lambat.

Pandemi Covid-19 merupakan krisis kesehatan terburuk saat ini. Banyak negara memutuskan untuk menutup perkantoran dan fasilitas publik. Parahnya lagi, hal itu terjadi dalam secara cepat dan meluas. Virus ini awal mulai terjangkit wabah di Wuhan, China. Penularan wabah virus ini sangat cepat menyebar ke berbagai negara di dunia. Oraganisasi kesehatan dunia yaitu World Health Organization (WHO), menyatakan wabah penyebaran virus covid-19 sebagai darurat kesehatan dunia.

Bersumber dari Liputan 6.com (edisi 22 Juni 2020) Menteri Pemuda dan Olahraga (Menpora) Indonesia Zainudin Amali, mengusung program WAH (*Workout at Home*). Program ini mengajak masyarakat tetap aktif berolahraga pada masa pandemi virus corona Covid-19. Program WAH digagas Asisten Deputi Olahraga Pendidikan di Deputi Pembudayaan Olahraga Kemenpora. WAH memperagakan gerakan latihan kekuatan fisik (*conditioning*) untuk meningkatkan imunitas yang bisa dilakukan saat di rumah saja. Gerakan tersebut cukup mudah dilakukan oleh siapa saja, bukan hanya oleh atlet profesional. Sehingga siapa pun dapat dengan mudah mengikuti gerakan WAH yang ditayangkan Kemenpora di platform YouTube dan Instagram.

Akibat dari pandemi covid-19 ini, menyebabkan diterapkannya berbagai kebijakan untuk memutus mata rantai penyebaran virus covid-19 di Indonesia. Upaya yang dilakukan oleh pemerintah di Indonesia salah satunya dengan menerapkan imbauan kepada masyarakat agar melakukan *physical distancing* yaitu himbauan untuk menjaga jarak sosial, menjauhi aktivitas dalam segala bentuk kerumunan, perkumpulan, dan menghindari adanya pertemuan yang melibatkan banyak orang. Upaya tersebut ditujukan menghindari penyebaran pandemi covid-19 lebih luas. Pemerintah menerapkan kebijakan yaitu *Work From Home* (WFH). Kebijakan ini merupakan upaya yang diterapkan kepada masyarakat agar dapat menyelesaikan segala pekerjaan di rumah.

Pada program PKM ini, kami berkeinginan membentuk pemahaman masyarakat terhadap bahaya covid 19 serta bagaimana pencegahannya.

## **Metode**

Tahap Pra Kegiatan

1. Penyusunan program kegiatan
2. Observasi awal sekaligus kordinasi dan komunikasi dengan pihak pemerintahan Kelurahan Cijati
3. Pengumpulan data awal
4. Sosialisasi serta penyiapan alat dan tempat kegiatan

Tahap Kegiatan

Gaya Hidup Sehat

### Penyuluhan Kesehatan

Pada metode ini dilakukan penyuluhan terhadap warga mengenai cara hidup sehat dan informasi mengenai covid 19 serta gejala yang terjadi. Menurut Kane dan Ouslander, terdapat beberapa faktor resiko yang menyebabkan mudah mendapat penyakit infeksi karena kekurangan gizi, kekebalan tubuh yang menurun, berkurangnya fungsi berbagai organ tubuh, terdapatnya beberapa penyakit sekaligus (komorbiditas) yang menyebabkan daya tahan tubuh yang sangat berkurang. Selain itu, faktor lingkungan, jumlah dan keganasan kuman akan mempermudah tubuh mengalami infeksi. Penyuluhan dilakukan dengan penyuluhan langsung melalui pendekatan promotif, preventif, dan rehabilitatif balai kampung kelurahan dengan mengundang seluruh warga namun tetap dibatasi atau sesuai aturan prokes, disertai juga penempelan poster-poster yang memuat informasi berkenaan dengan covid 19 yang akan disosialisasikan.

### Hasil dan Pembahasan

Hasil dari kegiatan ini, dari sampel yang digunakan yaitu masyarakat yang berprofesi sebagai pedagang kaki lima berjumlah 55 orang, tahap pelaksanaan di bagi dua waktu karena harus menjaga protocol kesehatan. Antusiasme warga sangat tinggi, ini dikarenakan kekhawatiran mereka terhadap penyebaran virus covid 19.

Mulai dari sekarang para warga yang berjualan harus selalu menerapkan protocol kesehatan yang ketat. Setiap hari mereka menggunakan masker, di tempat jualan pun disediakan tempat mencuci tangan dan handsanitaizer, serta bagi pembeli tidak diperbolehkan makan di tempat. Kemudian para wargapun aktif menjaga kebugaran jasmani dengan melakukan olahraga secara teratur baik dengan jogging, senam ataupun aktivitas olahraga lain.

Akibat dari pandemi covid-19 ini, menyebabkan diterapkannya berbagai kebijakan untuk memutus mata rantai penyebaran virus covid-19 di Indonesia. Upaya yang dilakukan oleh pemerintah di Indonesia salah satunya dengan menerapkan imbauan kepada masyarakat agar melakukan physical distancing yaitu himbauan untuk menjaga jarak sosial, menjauhi aktivitas dalam segala bentuk kerumunan, perkumpulan, dan menghindari adanya pertemuan yang melibatkan banyak orang. Upaya tersebut ditujukan menghindari penyebaran pandemi covid-19 lebih luas. Pemerintah menerapkan kebijakan yaitu Work From Home (WFH). Kebijakan ini merupakan upaya yang diterapkan kepada masyarakat agar dapat menyelesaikan segala pekerjaan di rumah..

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian ini dapat disimpulkan bahwa penduduk adalah warga negara yang harus diperhatikan tingkat kesehatannya. Hal ini dikarenakan warga yang berprofesi sebagai pedagang sangat rentan terhadap penularan berbagai penyakit terutama virus covid 19, maka dari itu kegiatan-kegiatan untuk meningkatkan imun serta mengembangkan komponen kondisi fisik dan mental harus dilakukan serta memberikan pemahaman terkait kesehatan. Sehingga warga tersebut masih bisa memberikan kontribusi yang positif bagi dirinya sendirinya maupun untuk orang lain.

### Daftar Pustaka

- Chick, R. C., Clifton, G. T., Peace, K. M., Propper, B. W., Hale, D. F., Alseidi, A. A., & Vreeland, T. J. (2020). Using Technology to Maintain the Education of Residents During the COVID-19 Pandemic. *Journal of Surgical Education*, 77(4), 729–732. <https://doi.org/10.1016/j.jsurg.2020.03.018>
- Casadei, G. R., Silva, E. S., Oliveira, L. P. de, & Bennemann, R. M. (2019). Coaching as a strategy for the health promotion of the elderly: a systematic review. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 22(4). <https://doi.org/10.1590/1981-22562019022.190056>
- Chiu, C. J., Hu, J. C., Lo, Y. H., & Chang, E. Y. (2020). Health promotion and disease prevention interventions for the elderly: A scoping review from 2015–2019. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15), 1–11. <https://doi.org/10.3390/ijerph17155335>
- De Carvalho, K. M., Silva, C. R. D. T., Do Livramento Fortes Figueiredo, M., Nogueira, L. T., & Andrade, E. M. L. R. (2018). Educational interventions for the health promotion of the elderly: Integrative review. *ACTA Paulista de Enfermagem*, 31(4), 446–454. <https://doi.org/10.1590/1982-0194201800062>
- Irawan, B., & Ainy, A. (2018). Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pemanfaatan Pelayanan Kesehatan Pada Peserta Jaminan Kesehatan Nasional Di Wilayah Kerja Puskesmas Payakabung, Kabupaten Ogan Ilir. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(3), 189–197. <https://doi.org/10.26553/jikm.v9i3.311>
- Jampawai, S., Pothinam, S., Kanato, M., Tongkrajai, P., & Homjumba, P. (2011). Model development for health promotion in the elderly participating in communities. *American Journal of Applied Sciences*, 8(9), 843–847. <https://doi.org/10.3844/ajassp.2011.843.847>
- Luke, F. and. (1990). *Apocalyptic Eternal Return dan Modernist Dialectic*. Japan Wagner Association ed., Annual Wagner 1990, 1988, Tokyo: Music Notomosha; pp. 56-79.
- Onunkwor, O. F., Al-Dubai, S. A. R., George, P. P., Arokiasamy, J., Yadav, H., Barua, A., & Shuaibu, H. O. (2016). A cross-sectional study on quality of life among the elderly in non-governmental organizations' elderly homes in Kuala Lumpur. *Health and Quality of Life Outcomes*, 14(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12955-016-0408-8>
- Santoso, M. D. Y. (2019). Dukungan Sosial Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia : Review Article. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 5(1), 33–41. <https://doi.org/10.36053/mesencephalon.v5i1.104>
- Silva, C. R. D. T., Carvalho, K. M. de, Figueiredo, M. do L. F., Silva-Júnior, F. L., Andrade, E. M. L. R., & Nogueira, L. T. (2019). Health promotion of frail elderly individuals and at risk of frailty. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 72 (Suppl 2), 319–327. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0575>
- Wibawati, I. (2014). Implementasi Kebijakan Promosi Kesehatan (Studi Pada Pusat Kesehatan Masyarakat Dinoyo, Kecamatan Lowokwaru, Kota Malang). *Jurnal Administrasi Publik Mahasiswa Universitas Brawijaya*, 2 (11), 1–5.
- Yang, Z., & Fu, Y. (2019). Physical attributes of housing and elderly health: A new dynamic perspective. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(24). <https://doi.org/10.3390/ijerph16244961>
- Zheng, Z., Chen, H., & Yang, L. (2019). Transfer of promotion effects on elderly health with age: From physical environment to interpersonal environment and social

participation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(15). <https://doi.org/10.3390/ijerph16152794>