



## **SOSIALISASI PERILAKU HIDUP SEHAT MASA PANDEMI COVID-19 PADA REMAJA**

**Silvie Permata Sari<sup>1\*</sup>, FebbyHerayono<sup>2</sup>, Aprima Yona Amir<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Program Studi S1 Kebidanan, Stikes Syedza Saintika

\*Email:Silviepermata0608@gmail.com

### **ABSTRAK**

Dalam rangka penanganan cepat covid-19 diperlukan pemahaman masyarakat terutama pada anak dan remaja dalam meningkatkan kesadaran untuk mencegah dan melawan virus covid-19 dalam bentuk Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat, Gerakan Menggunakan Masker (GEMAS), serta Penggunaan Antiseptik dan Desinfektan dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan tersebut merupakan salah satu program khusus dari pemerintah Indonesia yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat Indonesia secara keseluruhan serta untuk mencegah virus corona masuk dalam tubuh. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pemahaman dan keterampilan remaja dalam perilakuhidup sehat, penggunaan masker, penggunaan Antiseptik dan Desinfektan serta peningkatan kesehatan remaja. Metode yang digunakan adalah penyuluhan dengan sosialisasi atau ceramah yang didukung interaksi kesehatan. Minat remaja untuk menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat, gerakan menggunakan masker, serta Penggunaan Antiseptik dan Desinfektan dalam kehidupan sehari-hari sangat besar, sehingga penyuluhan tersebut mudah diterima dan dapat menciptakan sikap yang positif terhadap kesadaran dari diri sendiri untuk menjaga kebersihan diri dan sekitar.

**Kata Kunci:**Perilakuhidupsehatremaja, cegahcovid-19

### **ABSTRACT**

*In order to deal quickly with covid-19, it is necessary to understand the community, especially children and adolescents in raising awareness to prevent and fight the covid-19 virus in the form of Clean and Healthy Living Behaviors, Movement Using Masks (GEMAS), and Use of Antiseptics and Disinfectants in everyday life. day. This activity is one of the special programs of the Indonesian government which aims to improve the quality of the health of the Indonesian people as a whole and to prevent the corona virus from entering the body. The purpose of this community service is to increase the understanding and skills of adolescents in healthy lifestyle, use of masks, use of antiseptics and disinfectants and improve adolescent health. The method used is counseling with socialization or lectures that are supported by health interactions. Youth interest in implementing clean and healthy living habits, movement to use masks, and the use of antiseptics and disinfectants in everyday life is very large, so that the counseling is easily accepted and can create a positive attitude towards self-awareness to maintain personal hygiene and surroundings..*

**Keywords:** Adolescent healthy lifestyle, prevent covid-19



## PENDAHULUAN

Coronavirus Disease 2019 adalah penyakit jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia. Dua cara utama transmisi virus COVID-19 adalah percikan (droplet) saluran pernapasan dan kontak. Percikan saluran pernapasan dihasilkan saat seseorang batuk atau bersin. Setiap orang yang berada dalam kontak erat (dalam radius 1 m) dengan orang yang menunjukkan gejala-gejala gangguan pernapasan (batuk, bersin) berisiko terpapar percikan saluran pernapasan yang kemungkinan dapat menyebabkan infeksi (infeksius). Percikan juga dapat jatuh ke permukaan benda di mana virus tetap aktif; oleh karena itu, lingkungan sekitar terdekat dari orang yang terinfeksi dapat menjadi sumber penularan (WHO, 2020).

Covid-19 telah dinyatakan sebagai pandemi dunia oleh WHO (Jebri, 2020). Indonesia tak terkecuali juga ikut menjadi salah satu negara yang mengalami pandemi tersebut. Melihat situasi dan kondisi pandemi yang berkembang di Indonesia maka melalui keputusan Presiden No. 12 tahun 2020 maka pemerintah Indonesia menetapkan pandemi Covid-19 sebagai Bencana Nasional. Sejak resmi dikonfirmasi oleh pemerintah sampai tanggal 10 Juni 2020, Covid-19 di Indonesia telah menginfeksi 34.316 orang dengan jumlah 12.129 kasus sembuh dan 1.959 kasus meninggal (Satgas Covid-19, 2020).

Menghadapi wabah bencana non alam yaitu Covid-19 yang terjadi di Indonesia, maka pemerintah melakukan berbagai kebijakan sebagai upaya untuk pencegahan penularan Covid-19 salah satunya dengan melakukan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). Kebijakan ini memberikan pemahaman bahwa menjaga jarak minimal 2 meter, mengurangi kontak secara langsung dengan orang lain, serta menggunakan masker dan mencuci tangan dengan sabun dapat mengurangi bahkan memutus mata rantai infeksi

Covid-19 (C N N, 2020). Kewaspadaan terhadap Covid-19 memberikan dampak pada sikap serta gaya hidup masyarakat yang lebih protektif melalui pola hidup lebih bersih dan sehat seperti tidak merokok, sering olahraga meskipun dilakukan di rumah, sering mencuci tangan dan mengonsumsi makanan sehat.

Sebaliknya, dengan adanya kebijakan yang dilakukan oleh pemerintah belum dipatuhi dengan baik oleh masyarakat terutama pada anak remaja seperti kebijakan pemerintah yang menghindari kerumunan, memakai masker serta selalu mencuci tangan atau menggunakan handsanitizer. Selain itu, meskipun kondisi pandemi di Indonesia sudah dalam keadaan darurat tetapi masyarakat masih ada remaja melakukan kegiatan yang mengundang banyak orang di satu tempat tanpa protokol kesehatan, dimana hal tersebut dapat menjadi mediator bagi penyebaran Covid-19 menuju skala yang lebih besar (Riksa Buana, 2020).

Kondisi tersebut menyebabkan kebijakan pemerintah dalam penanganan penyebaran Covid-19 menjadi kurang efektif. Hal ini dikarenakan remaja belum mengetahui secara benar mengenai bahaya Covid-19 serta belum memberikan perhatian lebih terkait pandemi yang terjadi di Indonesia. Oleh sebab itu, maka perlu dilakukan sosialisasi perilaku hidup sehat pada masa pandemic covid-19. Kegiatan sosialisasi ini bertujuan tercapainya kemampuan hidup sehat dalam bentuk tindakan pencegahan dalam menghadapi wabah covid-19 pada remaja.

## METODE

Adapun waktu dan tempat pelaksanaan sosialisasi perilaku hidup sehat pada masa pandemic covid-19 pada Minggu 25 April 2020. Bertempat di kelurahan Kubu Marapalam wilayah kerja puskesmas andalas. Teknik pelaksanaan edukasi dengan melakukan penyuluhan kesehatan



kepada remaja pada kelompok Pesantren ramadhan remaja.

Metode yang digunakan: Penyuluhan/ceramah dan diskusi

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini telah selesai dilakukan sesuai dengan yang direncanakan yaitu pada hari Minggu 25 April 2020, di mulai dari pukul 08.30 wib sampai dengan pukul 10.00 wib. Peserta remaja yang mengikuti pesantren Ramadhan di masjid Baitul Amal kelurahan Kubu Marapalam. Kegiatan ini ada beberapa tahap meliputi :

1. Tahap Persiapan  
Persiapan dimulai dari surat perizinan penyuluhan ke pihak Mesjid  
Kemudian mendapatkan izin penyuluhan. Selanjutnya, menyiapkan materi penyuluhan sosialisasi perilaku hidup sehat pada masa pandemic covid-19.
2. Tahap Pelaksanaan Pembukaan dibuka oleh moderator dan menjelaskan tujuan kegiatan. Kemudian, dilanjutkan oleh presenter dengan pemaparan materi tentang sosialisasi perilaku hidup sehat pada masa pandemic covid-19.
3. Tahap Evaluasi
  - a. Evaluasi Struktur Peserta menghadiri kegiatan sebanyak 100%. Tempat, media dan alat yang digunakan saat penyuluhan sesuai dengan rencana.
  - b. Evaluasi Proses Waktu yang direncanakan sesuai dengan kegiatan penyuluhan. Peserta sangat antusias dan aktif bertanya. Selama kegiatan

berlangsung, peserta mengikuti dari awal sampai akhir kegiatan.

## SIMPULAN

Kegiatan penyuluhan tentang pencegahan stunting berjalan dengan lancar mulai dari persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Peserta sangat antusias dan aktif dalam mengikuti kegiatan ini, terlihat banyak peserta yang bertanya. Penyuluhan sosialisasi perilaku hidup sehat pada masa pandemic covid-19 sangat efektif dilakukan dalam meningkatkan pengetahuan peserta. Partisipasi serta keaktifan remaja ini menjadi semangat bagi semua untuk tetap menjalankan hidup sehat di masa pandemi saat ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- C N N, I. (2020). Mengenal Social Distancing sebagai Cara Mencegah Corona. *CNN Indonesia*. Diunduh Dari <https://www.cnnindonesia.com/Gaya-Hidup/20200314102823-255-483358/Mengenal-Social-Distancing-Sebagai-Cara-Mencegah-Corona>.
- Jebril, N. (2020). World Health Organization declared a pandemic public health menace: A systematic review of the coronavirus disease 2019 "COVID-19", up to 26th March 2020. *Available at SSRN 3566298*.
- Riksa Buana, D. (2020). Analisis Perilaku Masyarakat Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Virus Corona (Covid-19) dan Kiat Menjaga Kesejahteraan Jiwa. *Journal. Uinjt. Ac. Id*.
- Satgas Covid-19. (2020). *Covid-19 di Indonesia*. <https://covid19.go.id>
- WHO. (2020). Anjuran mengenai penggunaan masker dalam konteks COVID-19. *World Health Organization, April*, 1–6.