

SOSIALISASI GAYA HIDUP SEHAT PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI PANTI ASUHAN TALENTA DELPITA DI MEDAN

Winy Sunfriska Limbong¹, Mei Lyna Girsang², Ruth Donda Panggabean³

^{1,2,3}Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Sari Mutiara

Email: winnysunfriska@gmail.com, girsangcantik@gmail.com, panggabeanruth73@gmail.com

ABSTRAK

Pengabdian masyarakat ini dilakukan guna untuk mensosialisasi masyarakat akan pentingnya gaya hidup sehat dimasa pandemic saat ini. Pengabdian masyarakat ini dilakukan di Panti Asuhan talenta Delpita Medan. Panti asuhan ini memiliki visi dan misi yang baik yang menjadikan anak-anak di dalamnya semakin lebih baik lagi. Panti asuhan talenta Delpita mengasuh lebih kurang 59 orang anak, terdiri dari 15 SMP, 4 SMA, dan 40 SD yang berusia 8-10 tahun. Tujuan dari pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk memberikan dampak yang positif terhadap kehidupan di Panti Asuhan Talenta Delpita dan sekitarnya., masyarakat dapat mengimplementasikan gaya hidup sehat pada masa pandemic covid-19 baik untuk diri sendiri dan lingkungan sekitar, masyarakat menyadari pentingnya menjaga lingkungannya tetap bersih, masyarakat menyadari bahwa kebersihan itu adalah sebagian dari iman sehingga kebersihan harus dimulai dari diri-sendiri, dan masyarakat melakukan berjemur di rumah sekitar 10 menit dipagi hari, olahraga atau senam pagi di rumah masing-masing untuk meningkatkan daya tahan tubuh menjadi lebih optimal. Sosialisasi gaya hidup sehat pada masa pandemic Covid-19 yaitu dengan mengajak anak-anak untuk berperilaku hidup sehat di masa pandemi ini dengan mengenal mereka cara mencuci tangan yang benar, cara menggunakan masker dengan benar serta cara menerapkan protocol kesehatan pada masa new normal dan penutupan dengan mengakhiri rangkaian kegiatan , mengucapkan terimakasih banyak atas waktu dan sambutan yang telah diberikan. Sambutan dari anak-anak sangat positif terlihat dari keaktifan anak-anak dalam mengikuti acara dari awal hingga akhir, anak-anak juga sangat antusias dalam mendemonstrasikan kegiatan yang telah dilakukan. Partisipasi serta keaktifan anak-anak ini menjadi semangat bagi semua untuk tetap menjalankan hidup sehat di masa pandemi saat ini

Keywords/Kata Kunci : Sosialisasi ; Panti asuhan; Gaya hidup sehat; Covid-19; Pandemi

Abstract

This community service is carried out in order to socialize the community about the importance of a healthy lifestyle during the current pandemic. This community service was carried out at the Delpita Talent Orphanage, Medan. This orphanage has a good vision and mission that makes the children in it even better. The Delpita Talent Orphanage takes care of approximately 59 children, consisting of 15 junior high schools, 4 high schools, and 40 elementary schools aged 8-10 years. The purpose of this community service implementation is to have a positive impact on life at the Talenta Delpita Orphanage and its surroundings. The community can implement a healthy lifestyle during the Covid-19 pandemic both for themselves and the surrounding environment, the community realizes the importance of keeping their environment still clean, people realize that cleanliness is part of faith so that cleanliness must start from oneself, and people do sunbathing at home for about 10 minutes in the morning, exercise or morning exercise at their respective homes to increase their immune system optimally. Socialization of a healthy lifestyle during the Covid-19 pandemic, namely by inviting children to have a healthy lifestyle during this pandemic by getting to know them how to wash their hands properly, how to use masks properly and how to apply health protocols during the new normal period and closing with end the series of activities, say thank you very much for the time and welcome given. The responses from the children were very positive.

It was seen from the activeness of the children in participating in the event from beginning to end, the children were also very enthusiastic in demonstrating the activities that had been carried out. The participation and activity of these children is an encouragement for all to continue to live healthy lives during the current pandemic

Keywords: *Socialization; Orphanage; Healthy lifestyle; Covid-19; Pandemic*

PENDAHULUAN

Panti Asuhan Talenta Delpita terletak di Jalan Pintu Air IV No. 388, Desa Kelurahan Kwala Belaka, Kecamatan Medan Johor, Kota Medan. Panti Asuhan ini memiliki visi dan misi. Adapun visi dan misi dari Panti Asuhan yaitu:

Visi

- Menjadi Panti Asuhan yang bertalenta, membimbing dan mengarahkan insan yang terbaik untuk menjadi kuat dan berpengharapan

Misi

- Melindungi dan memberikan naungan tempat tinggal dan penghidupan yang baik untuk anak-anak Yatim Piatu Broken Home dan tidak mampu
- Memberikan pendidikan sesuai kebutuhan anak baik maupun untuk bekal hidup mereka dimasa depan
- Membina anak-anak berdasarkan nilai-nilai Agama, beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa
- Memberikan makanan yang bergizi

Panti asuhan talenta Delpita mengasuh lebih kurang 59 orang anak, terdiri dari 15 SMP, 4 SMA, dan 40 SD yang berusia 8-10 tahun.

Kondisi di sekitar panti asuhan ini cukup baik namun masih banyak anak yang tidak menjalankan protocol kesehatan guna melindungi diri dari Covid 19 yang saat ini sedang melanda di dunia termasuk Indonesia. Penetapan WHO yang menyatakan bahwa virus Covid 19 (Corona) tergolong pandemi membuat kita sebagai masyarakat biasa harus menyadari gaya hidup sehat. Kurangnya kesadaran masyarakat panti asuhan terhadap perilaku gaya hidup sehat pada masa pandemic Covid-19 dan pemahaman anak-anak pada masa pandemic covid 19 tentang perilaku hidup sehat membuat kami ingin melakukan pengabdian masyarakat ini.

Oleh karena itu, pengabdian kepada masyarakat kali ini dilakukan untuk mensosialisasikan pentingnya menjalankan gaya hidup sehat pada masa pandemic Covid 19 agar kita boleh tetap sehat. Ketika kita hidup sehat di masa sekarang ini maka kita akan terhindar dari virus corona tersebut. Pola gaya hidup sehat pada masa pandemi ini adalah dengan menjaga lingkungan sekitar agar tetap bersih, melakukan social distancing, menggunakan masker, menggunakan hand sanitizer dan menjaga kebugaran tubuh dengan cukup makan dan minum yang bergizi, cukup istirahat dan olahraga secukupnya.

Tujuan Pengabdian Masyarakat

Tujuan dari pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk memberikan dampak yang positif terhadap kehidupan di Panti Asuhan Talenta Delpita dan sekitarnya., masyarakat dapat mengimplementasikan gaya hidup sehat pada masa pandemic covid-19 baik untuk diri sendiri dan lingkungan sekitar, masyarakat menyadari pentingnya menjaga

lingkungannya tetap bersih, masyarakat menyadari bahwa kebersihan itu adalah sebagian dari iman sehingga kebersihan harus dimulai dari diri-sendiri, dan masyarakat melakukan berjemur di rumah sekitar 10 menit dipagi hari, olahraga atau senam pagi di rumah masing-masing untuk meningkatkan daya tahan tubuh menjadi lebih optimal.

SOLUSI PERMASALAHAN MITRA

1) Gaya hidup sehat

Gaya hidup sehat adalah suatu pilihan sederhana yang sangat tepat untuk dijalankan. Hidup dengan pola makan, pikiran, kebiasaan dan lingkungan yang sehat. Sehat dalam arti kata mendasar adalah segala hal yang kita kerjakan memberikan hasil yang baik bagi tubuh. Pengertian Pola Hidup Sehat Menurut Ahli: Menurut Kotler, pola hidup sehat yaitu gambaran dari aktivitas / kegiatan yang di dukung oleh minat, keinginan dan bagaimana pikiran menjalaninya dalam berinteraksi dengan lingkungan yang tentunya terhadap hal-hal baik. Keuntungan gaya hidup sehat yaitu 1) Merasa tenteram, aman dan nyaman, 2) Memiliki rasa percaya diri, hidup seimbang, tidur nyenyak, 3) Berpenampilan lebih sehat dan ceria, 4) Sukses dalam pekerjaan, 5) Menikmati kehidupan sosial dilingkungan keluarga, dan masyarakat.

Ada beberapa langkah yang harus diperhatikan dan dijalani untuk mencapai pola hidup sehat, diantaranya adalah konsumsi makanan, olah raga, istirahat, kualitas udara, dan pribadi yang kuat. Di masa pandemic saat ini, kita harus sadar dan menjadi pelaku gaya hidup sehat agar tidak mudah terserang penyakit corona. Ada beberapa gaya hidup sehat yang bisa diterapkan dimasa pandemi yaitu: makan buah dan sayur serta minum 8 gelas air setiap hari, melakukan aktifitas fisik dan olahraga secara rutin, istirahat yang cukup, pola pikir yang positif dan stop merokok.

Di tengah pandemi corona atau Covid-19 penting untuk kita agar selalu menjaga jarak sosial. Tetap di rumah saja dan memang jika harus keluar, jangan lupa untuk gunakan masker. Selain itu juga tidak ada salahnya jika kita mulai menerapkan hidup sehat. Tidak cukup sulit untuk menerapkan gaya hidup sehat,

2) Cara Pencegahan Virus Corona

Cara pencegahan yang terbaik adalah dengan menghindari faktor-faktor yang bisa menyebabkan terinfeksi virus ini, yaitu:

- Terapkan *physical distancing*, yaitu menjaga jarak minimal 1 meter dari orang lain, dan jangan ke luar rumah kecuali ada keperluan mendesak.
- Gunakan masker saat beraktivitas di tempat umum atau keramaian, termasuk saat pergi berbelanja bahan makanan dan mengikuti ibadah
- Rutin mencuci tangan dengan air mengalir dan sabun atau *hand sanitizer* yang mengandung alkohol minimal 60%, terutama setelah beraktivitas di luar rumah atau di tempat umum.
- Jangan menyentuh mata, mulut, dan hidung sebelum mencuci tangan.
- Tingkatkan daya tahan tubuh dengan pola hidup sehat, seperti mengonsumsi makanan bergizi, berolahraga secara rutin, beristirahat yang cukup, dan mencegah stres.
- Hindari kontak dengan penderita COVID-19, orang yang dicurigai positif terinfeksi virus Corona atau orang yang sedang sakit demam, batuk, atau pilek.
- Tutup mulut dan hidung dengan tisu saat batuk atau bersin, kemudian buang tisu ke tempat sampah.

- Jaga kebersihan benda yang sering disentuh dan kebersihan lingkungan, termasuk kebersihan rumah.

Untuk orang yang diduga terkena COVID-19 (termasuk kategori suspek dan *probable*) yang disebut sebagai ODP (orang dalam pemantauan), OTG (orang tanpa gejala), maupun PDP (pasien dalam pengawasan). Ada beberapa langkah yang bisa dilakukan agar tidak menularkan virus Corona ke orang lain, yaitu:

- Lakukan isolasi mandiri dengan cara tinggal terpisah dari orang lain untuk sementara waktu. Bila tidak memungkinkan, gunakan kamar tidur dan kamar mandi yang berbeda dengan yang digunakan orang lain.
- Jangan keluar rumah, kecuali untuk mendapatkan pengobatan.
- Bila ingin ke rumah sakit saat gejala bertambah berat, sebaiknya hubungi dulu pihak rumah sakit untuk menjemput.
- Larang orang lain untuk mengunjungi atau menjenguk sampai benar-benar sembuh.
- Sebisa mungkin jangan melakukan pertemuan dengan orang yang sedang sedang sakit.
- Hindari berbagi penggunaan alat makan dan minum, alat mandi, serta perlengkapan tidur dengan orang lain.
- Pakai masker dan sarung tangan bila sedang berada di tempat umum atau sedang bersama orang lain.
- Gunakan tisu untuk menutup mulut dan hidung bila batuk atau bersin, lalu segera buang tisu ke tempat sampah.
- Meningkatkan pemahaman anak tentang pentingnya memiliki gaya hidup sehat
- Meningkatkan kesadaran anak tentang pentingnya menjaga lingkungannya tetap bersih.
- Meningkatkan motivasi anak untuk melakukan gaya hidup sehat pada masa pandemi dan berjemur, berolahraga atau senam pagi di rumah masing-masing untuk meningkatkan daya tahan tubuh menjadi lebih optimal.

METODE PELAKSANAAN

1) Sasaran Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat

Sasaran kegiatan ini adalah anak-anak yang berada di Panti Asuhan Talenta Delpita dan masyarakat yang tinggal di panti asuhan

2) Metode Kegiatan

Pengabdian Kepada Masyarakat dilakukan dalam bentuk sosialisasi yang dilakukan terhadap anak-anak panti asuhan mengenai pentingnya memiliki gaya hidup sehat pada masa pandemi covid-19 ini. Sosialisasi ini dapat meningkatkan kesadaran anak-anak untuk menjaga lingkungan tempat tinggal tetap sehat, menggunakan protocol kesehatan yaitu dengan rajin mencuci tangan, penggunaan masker, hand sanitizer serta menggunakan menggunakan disinfektan terhadap benda-benda yang sering digunakan. Gaya hidup sehat juga bisa dilakukan dengan berjemur di panas matahari pagi agar menyehatkan tubuh, menjaga pola makan, senam pagi dan tetap menerapkan protocol kesehatan saat berpergian ke luar rumah. Hal ini sebagai wujud nyata dari gaya hidup sehat pada masa pandemi (Covid-19).

3) Materi Pelatihan

Kegiatan ini dirancang berdasarkan kebutuhan anak-anak di Panti Asuhan Talenta Delpita. Tim dosen dan mahasiswa berkoordinasi dengan Kepala Panti Asuhan Talenta Delpita dan semua pihak-pihak terkait lainnya dalam penyelenggaraan sosialisasi dan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini agar tujuan dari pengabdian masyarakat ini dapat terlaksana sebaik-baiknya.

4) Jadwal Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan dilaksanakan selama satu hari, dari tanggal 15 Agustus 2020. Adapun rincian jadwal pelaksanaannya adalah sebagai berikut:

Hari/Tanggal	Jam	Kegiatan	Pelaksana
Sabtu, 15/08/2020	08.00	Sosialisasi	Tim Dosen,
	-	Mengenai	Mahasiswa,
	08.15	Gaya Hidup	dan
		Sehat	Masyarakat
	08.15-	Sosialisasi	Tim Dosen,
	09.15	tentang Gaya	Mahasiswa,
		Hidup Sehat	dan
		pada masa	Masyarakat
		pandemic	
		dengan	
		mengajarkan	
		serta	
		menerapkan	
		protocol	
		kesehatan	
	09.15-	Pembagian	Tim Dosen,
	10.00	Sembako	Mahasiswa,
			dan
			Masyarakat

5). Tim Pelaksana

Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilaksanakan oleh 1 (satu) orang dosen dari Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar dan 2 (dua) orang dosen dari Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Sekolah Dini, serta melibatkan 3 (tiga) orang mahasiswa Program Studi Pendidikan Anak Usia Dini. Nama-nama dosen dan mahasiswa tersebut seperti yang tercantum dalam lembar Tim Pelaksana Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1) Hasil Pengabdian Masyarakat

Kegiatan pengabdian pada masyarakat dengan judul “Sosialisasi Gaya Hidup Sehat Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Panti Asuhan Talenta Delpita Di Medan” mendapatkan sambutan positif dari pimpinan dan anak-anak yang berada di panti asuhan Talenta Delpita karena program ini sesuai dengan kebutuhan mereka.

.Adapun rangkaian kegiatan yang dilakukan di Panti Asuhan Talenta Delpita antara lain: Pembukaan dengan bernyanyi bersama anak-anak dan masyarakat, saling memperkenalkan diri dari tim pelaksana pengabdian masyarakat kepada anak-anak dan sebaliknya, Sosialisasi gaya hidup sehat pada masa pandemic Covid-19 yaitu dengan mengajak anak-anak untuk berperilaku hidup sehat di masa pandemi ini dengan mengenal mereka cara mencuci tangan yang benar, cara menggunakan masker dengan benar serta cara menerapkan protocol kesehatan pada masa new normal dan penutupan dengan mengakhiri rangkaian kegiatan , mengucapkan terimakasih banyak atas waktu dan sambutan yang telah diberikan. Sambutan dari anak-anak sangat positif terlihat dari keaktifan anak-anak dalam mengikuti acara dari awal hingga akhir, anak-anak juga sangat antusias dalam mendemonstrasikan kegiatan yang telah dilakukan. Partisipasi serta keaktifan anak-anak ini menjadi semangat bagi semua untuk tetap menjalankan hidup sehat di masa pandemi saat ini

2) Pembahasan Pengabdian Masyarakat

Panti aushan Talenta Delpita dipimpin oleh Bapak Iwan dengan jumlah anak laki-laki 19 orang dan perempuan 25 orang. Di dalam panti asuhan kita mengajak anak untuk bersuka bersama, mengajak anak untuk mengetahui cara benar cuci tangan, cara benar menggunakan masker, dan mengajak anak untuk menerapkan sosial distancing dalam kehidupan saat ini dikarenakan kita sedang berada pada masa pandemi. Dalam mengajarkan anak mencuci tangan kita menggunakan model demonstrasi dimana tim pelaksana mempraktekkan cara mencuci tangan lalu anak-anak panti asuhan memperagakannya kembali hingga mereka semua ingat tahapan demi tahapan dan bisa melakukannya dalam kehidupan sehari-hari.

Tim pelaksana juga mengajarkan cara menggunakan masker dimasa pandemic saat ini untuk menjaga diri dan orang yang kita sayangi dari pandemic ini. Tim pelakasana mempraktekkan cara memakai masker dimana sebelum menggunakan masker tangan harus bersih. Anak-anak boleh mencuci tangan terlebih dahulu atau menggunakan hand sanitizer bila berada diluar rumah. Penggunaan masker yang benar harus menutupi hidung hingga dagu. Tim pelaksana juga mengajarkan untuk menerapkan jaga jarak atau *social distancing* sekitar 1,5 – 2 meter antara satu dengan lainnya serta mengajarkan anak-anak untuk menjaga pola makan yang baik, berjemur diri dengan sinar matahari agar sistem imun tubuh tetap terjaga. Ini semua dilakukan guna unuk menjaga diri kita dari paparan virus covid-19.

KESIMPULAN DAN SARAN

1) Kesimpulan

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan kepada anak-anak dan masyarakat di Panti Asuhan Talenta Delpita bertujuan untuk mensosialisasi gaya hidup sehat pada masa pandemic di sekitar lingkungan. Kegiatan ini melibatkan 1 (satu) orang dosen dari Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar dan 2 (dua) orang dosen dari Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak

Sekolah Dini, serta melibatkan 3 (tiga) orang mahasiswa Program Studi Pendidikan Anak Usia Dini.

Adapun kegiatan yang dilakukan pada pengabdian masyarakat ini adalah mengajak anak-anak untuk berperilaku hidup sehat di masa pandemi ini dengan mengenal mereka cara mencuci tangan yang benar, cara menggunakan masker dengan benar serta cara menerapkan protocol kesehatan pada masa new normal. Sambutan positif yang mereka berikan terlihat dari keaktifan anak-anak dalam mengikuti acara dari awal hingga akhir, anak-anak juga sangat antusias dalam mendemonstrasikan kegiatan yang telah dilakukan. Partisipasi serta keaktifan anak-anak ini menjadi semangat bagi semua untuk tetap menjalankan hidup sehat di masa pandemi saat ini.

2) Saran

Panti Asuhan talenta Delpita sedang masa pembangunan, guna untuk kelancaran operasional kegiatan anak-anak disana kiranya jika ada tim lainnya yang ingin berbagi, panti asuhan sangat membutuhkannya.

Masyarakat juga memberikan saran terhadap pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan, diantaranya adalah agar setiap kegiatan yang dilakukan saat ini juga dapat dilaksanakan secara rutin. sehingga masyarakat mendapatkan informasi secara menyeluruh tentang pentingnya menerapkan hidup bersih dan sehat dan masyarakat juga semakin dapat merasakan manfaatnya secara signifikan.

DAFTAR PUSTAKA

- [https://mataram.tribunnews.com/2020/06/02/5-gaya-hidup-sehat-yang-harus diterapkan-di-tengah-pandemi-virus-corona-olahraga-hingga-makan-sehat](https://mataram.tribunnews.com/2020/06/02/5-gaya-hidup-sehat-yang-harus-diterapkan-di-tengah-pandemi-virus-corona-olahraga-hingga-makan-sehat) (diakses, 8 Agustus 2020)
- <https://www.gardaoto.com/blog/gaya-hidup-sehat-yang-bisa-diterapkan-di-tengah-pandemic-covid-19> (diakses, 8 Agustus 2020)
- <https://www.alodokter.com/virus-corona> (diakses, 9 Agustus 2020)
- Rahim , Farida . 2008. *Pengajaran Membaca di Sekolah Dasar*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Wuryani, Sri Esti. 2003. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta : Grasindo